GASTROBACK®

Bedienungsanleitung
DESIGN WOK

Art.-Nr. 42509 Design Wok

Bedienungsanleitung vor Gebrauch unbedingt lesen!
Modell- und Zubehöränderungen vorbehalten!
Nur für den Hausgebrauch!

Lesen Sie bitte alle Hinweise und Anleitungen, die mit dem Gerät geliefert werden, sorgfältig und vollständig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen und beachten Sie bitte alle Warnhinweise, die in der Bedienungsanleitung aufgeführt sind.

Inhaltsverzeichnis

Den Design Wok kennenlernen 4
Sicherheitshinweise 5
- Allgemeine Hinweise zur Sicherheit 5
- Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Elektrizität 7
- Hohe Temperaturen – Verbrennungsgefahr 8
- Antihaftbeschichtung 9

Technische Daten 9
Vor der ersten Verwendung 10
Bedienung 10
- Quck-Release Netzteil mit Temperaturregler 11
- Tipps für beste Ergebnisse 12
- Die Dampföffnung öffnen oder schließen 12

Pflege und Reinigung 12
- Verfärbungen der Antihaftbeschichtung entfernen 13
- Den Gerätesockel abnehmen 14
- Den Gerätesockel anbringen 14

Aufbewahrung 15
Entsorgungshinweise 15
Information und Service 15
Gewährleistung/Garantie 16
Einige Tipps für die Zubereitung mit dem Wok 16
- Kurzgebratene Pfannengerichte 16
- Knusprig Anbraten 18
- Dämpfen 18
- Schmoren 19
- Vorbereitungstechniken 20

Besondere Zutaten 21
Rezepte 24

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Herzlichen Glückwunsch! Sie werden an ihrem neuen Design Wok viel Freude haben. Mühelos zaubern Sie damit köstliche asiatische Gerichte.

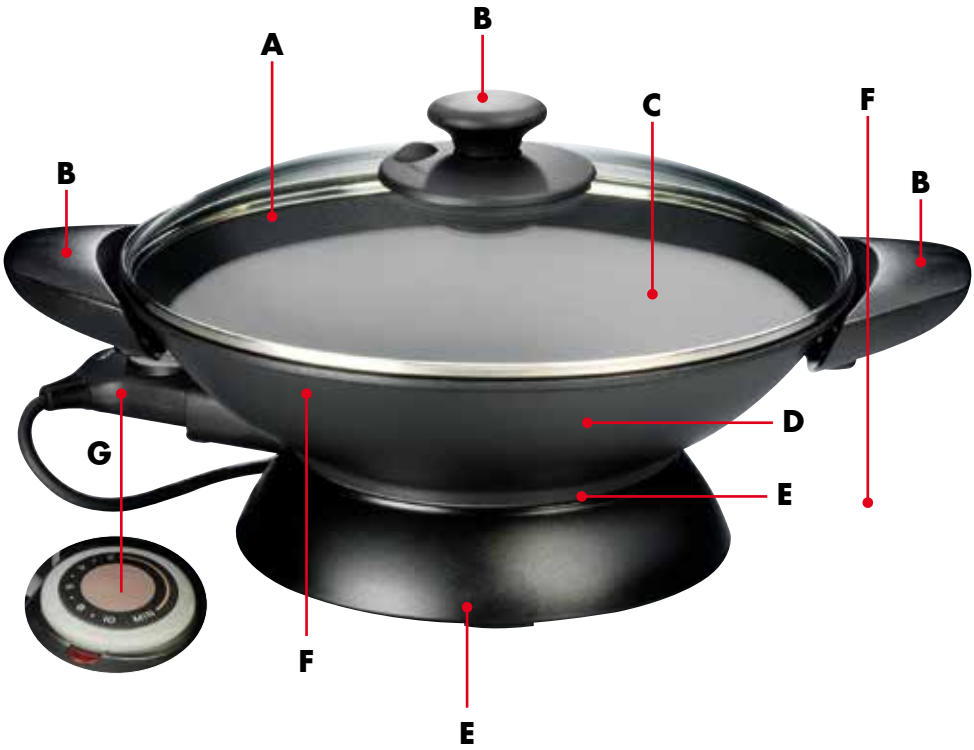
Das 2.200 Watt Profi-Heizelement sorgt für eine optimale Wärmeverteilung und liefert zuverlässig die gewünschten Ergebnisse. Dabei ist die abnembare Wok-Schale mit 35 cm Durchmesser und 4 Liter Fassungsvolumen ideal zum Garen, Braten, Dämpfen, Schmoren und Frittieren. Durch die besonders widerstandsfähige Antihaftbeschichtung der Wok-Schale brauchen Sie viel weniger Fett beim Zubereiten. Zehn Temperaturstufen ermöglichen Ihnen ein authentisch asiatisches Kocherlebnis. Alle Teile sind spülmachinengeeignet und somit ist die Reinigung kinderleicht.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sie können am schnellsten alle Vorteile Ihres neuen Wok´s nutzen, wenn Sie sich vor Inbetriebnahme über alle Funktionen informieren!

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem neuen Design Wok!

Ihre Gastroback GmbH

DEN DESIGN WOK KENNENLERNEN!



A. Temperaturbeständiger Glasdeckel – mit verstellbarem Dampfventil, spülmaschinengeeignet

B. wärmeisolierte Handgriffe (bleiben während des Betriebs kalt)

C. 3-fach Antihaftbeschichtung
Verstärktes Multischicht-System mit einzigartiger Zusammensetzung sorgt für eine längere Haftbarkeit der Beschichtung.

D. abnehmbare Wok-Schale (Aluminium-Guss), 35 cm Durchmesser, 4 Liter Fassungsvolumen, spülmaschinengeeignet

E. abnehmbarer Gerätesockel – leichte Reinigung

F. 2.200 Watt Profi-Heizelement – für eine optimale Wärmeverteilung bis an den Rand

G. Quick-Release Netzteil mit Temperaturregler – 10 Stufen, bis 260° C, für ein authentisch asiatisches Kocherlebnis

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie bitte vor dem Gebrauch des Gerätes alle Hinweise und Anleitungen, die mit dem Gerät geliefert werden, sorgfältig und vollständig durch und bewahren Sie die Anleitungen gut auf. Verwenden Sie das Gerät ausschließlich in der darin angegebenen Weise zu dem beschriebenen Zweck (bestimmungsgemäßer Gebrauch). Ein bestimmungswidriger Gebrauch und besonders Missbrauch können zu Sachschäden sowie zu schweren Personenschäden durch gefährliche elektrische Spannung, hohe Temperaturen und Feuer führen. Führen Sie ausschließlich diejenigen Arbeiten mit dem Gerät durch, die in diesen Anleitungen beschrieben werden.

Diese Anleitung ist ein wichtiger Bestandteil des Gerätes. Geben Sie das Gerät nicht ohne diese Anleitung an Dritte weiter.

Reparaturen und technische Wartung am Gerät dürfen nur von dafür autorisierten Fachwerkstätten durchgeführt werden. Wenden Sie sich gegebenenfalls bitte an Ihren Händler. Fragen zum Gerät beantwortet: Gastroback GmbH, Gewerbestr. 20, D-21279 Hollenstedt, Telefon: 04165/2225-0 oder per E-Mail: info@gastroback.de.

Allgemeine Hinweise zur Sicherheit

• Nur für den Betrieb in Innenräumen und für den Gebrauch im Haushalt. Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht im Freien oder in feuchten oder nassen Bereichen. Verwenden Sie das Gerät nicht in Booten oder fahrenden Fahrzeugen. Verwenden Sie nur Bauteile, Zubehöre und Ersatzteile für das Gerät, die vom Hersteller für diesen Zweck vorgesehen und empfohlen sind. Beschädigte oder ungeeignete Bauteile und Zubehöre können während des Betriebes brechen, schmelzen, sich verformen und zur Überhitzung führen sowie Sachschäden und Personenschäden verursachen.

• Überprüfen Sie regelmäßig die Bauteile und Zubehöre sowie das Netzkabel des Gerätes auf Beschädigungen (Beispiel: Verformung, Verfärbung, Brüche, Risse, Korrosion oder Verfärbungen an den Steckkontakten des Steckers). Niemals das Gerät mit Bauteilen betreiben, die beschädigt sind (Beispiel: Deckel ist gebrochen oder gesprungen, Kunststoffteile sind angeschmolzen) oder nicht mehr erwartungsgemäß arbeiten, oder wenn sich das Gerät überhitzt oder übermäßigen Belastungen ausgesetzt war (Beispiel: Sturz, Schlag, eingedrungene Flüssigkeiten). Ziehen Sie bei Beschädigung während des Betriebes sofort den Netzstecker aus der Steckdose, und lassen Sie das Gerät in einer autorisierten Fachwerkstatt überprüfen. Versuchen Sie niemals, das Gerät selbst zu reparieren.

• Die Arbeitsfläche muss gut zugänglich, feuchtigkeits-, fett- und hitzebeständig, fest, eben, trocken und ausreichend groß sein. Vermeiden Sie das Nutzen des Gerätes auf einer Metalloberfläche.

• Halten Sie das Gerät und den Arbeitsbereich stets trocken und sauber und wischen Sie übergelaufene Flüssigkeiten sofort ab. Niemals während des Betriebes Tücher, Servietten oder andere Gegenstände unter oder auf das Gerät legen, um Personen- und Sachschäden durch Feuer, elektrischen Schlag und Hitze zu vermeiden. Niemals das Gerät oder heiße Bauteile wie den Deckel über ein Netzkabel oder auf hitze-, fett- oder feuchtigkeitsempfindliche Oberflächen oder an den Rand oder an die Kante der Arbeitsfläche oder auf geneigte Unterlagen stellen.

• Lassen Sie auf allen Seiten des Gerätes mindestens 50 cm Abstand, um Schäden durch Hitze zu vermeiden und um unbehindert arbeiten zu können. Lassen Sie über dem Gerät mindestens 1 m frei. Betreiben Sie das Gerät nicht unter überhängenden Regalen oder Hängelampen.

• Um eine Gefährdung durch Feuer zu vermeiden: Niemals brennbare Flüssigkeiten (Beispiel: alkoholhaltige Getränke) auf das Gerät gießen. Niemals während des Betriebes brennbare Gegenstände oder brennbare Flüssigkeiten (Beispiel: hochprozentige alkoholische Getränke) auf oder direkt neben das Gerät stellen. Das Gerät ist nicht zum Flambieren geeignet!

• Dieses Gerät ist nicht geeignet für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter Wahrnehmung oder verminderten physischen oder geistigen Fähigkeiten oder einem Mangel an Erfahrung und Kenntnissen, sofern sie nicht durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person beaufsichtigt und/oder bei der Bedienung angeleitet werden. **Niemals Kinder mit dem Gerät, den Bauteilen oder dem Verpackungsmaterial spielen lassen!** Bewahren Sie das Gerät immer an einem trockenen, sauberen, frostfreien, für kleine Kinder unzugänglichen Ort auf. Niemals das Gerät oder seine Bauteile unbeaufsichtigt lassen, wenn sie für kleine Kinder zugänglich sind.

• Niemals das Gerät oder Teile davon in, auf oder in die Nähe von starken Wärmequellen und heißen Oberflächen (Beispiel: Heizung, Ofen, Feuer) bringen. Niemals die Bauteile des Gerätes für andere Geräte oder Zwecke verwenden. Vergewissern Sie sich vor dem Einschalten, dass Sie das Gerät vollständig und richtig nach den Anleitungen in diesem Heft zusammengesetzt und angeschlossen haben. Wenden Sie bei der Arbeit mit dem Gerät niemals Gewalt an.

• Niemals in die Wokschale greifen oder irgendwelche Fremdkörper (Beispiel: Tücher, Kochbesteck) oder Kabel oder Stecker in die Wokschale legen, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist. Niemals harte oder scharfkantige Gegenstände für die Arbeit mit dem Gerät verwenden (Beispiel: Messer, Gabeln). Entnehmen Sie die Lebensmittel nach dem Garen zum Beispiel mit Kochbesteck aus hitzebeständigem Kunststoff oder Holz.

• Feuchte, frische Lebensmittel spritzen und heißer Dampf entweicht, wenn Sie in die heiße Wokschale gelegt werden. Niemals während des Betriebes irgendwelche Teile Ihres Körpers oder empfindliche Gegenstände in oder über die Wokschale halten. Achten Sie während des Betriebs darauf, dass alle Personen (auch Sie selbst) ausreichend Abstand vom Gerät halten. Rechnen Sie im Umkreis des Gerätes mit Spritzern von heißem Fett und Bratensaft. Legen Sie keine gefrorenen Lebensmittel in die heiße Wokschale.

• Während des Betriebes und kurz danach kann auch bei geschlossenem Deckel heißer Dampf unter dem Deckel hervor kommen. Halten Sie während des Betriebs niemals irgendwelche Körperteile oder empfindliche Gegenstände über das Gerät. Achten Sie beim Öffnen des Deckels immer darauf, sich nicht an austretendem Dampf und Spritzern zu verbrühen.

• Verwenden Sie den Deckel nicht mehr, wenn der Deckel gebrochen oder gesprungen ist. Andernfalls könnten Splitter in Ihre Lebensmittel kommen und zu schweren Verletzungen führen.

• Wischen Sie übergelaufene Flüssigkeiten immer sofort ab. Sollten Flüssigkeiten über oder in das Gehäuse gelaufen sein, dann ziehen Sie sofort den Netzstecker aus der Steckdose.

• Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn der Netzstecker in der Steckdose steckt. Schalten Sie das Gerät immer zuerst aus (Temperaturregler auf 0 drehen), ziehen Sie dann den Netzstecker aus der Steckdose und warten Sie, bis das Gerät vollständig abgekühlt ist, bevor Sie das Gerät bewegen, oder reinigen oder Teile abnehmen oder einbauen und wenn Sie das Gerät nicht benutzen. Fassen Sie das Gehäuse immer an beiden Seiten unten an, wenn Sie das Gerät bewegen wollen. **Niemals das Gerät am Netzkabel halten, um es zu bewegen.** Legen Sie keine harten, schweren Gegenstände auf das Gerät oder seine Bauteile und Zubehöre.

• Niemals das Gerät und seine Bauteile und Zubehöre mit Scheuermitteln oder harten Scheuerhilfen (Beispiel: Topfreiniger) reinigen. Niemals scharfe Reinigungsmittel (Beispiel: Bleiche) für die Reinigung verwenden. Niemals das Netzteil, Gerätesockel oder das Netzkabel in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen oder stellen oder Flüssigkeiten darüber gießen, um eine Gefährdung durch Elektrizität zu vermeiden.

• **Niemals den Gerätesockel in der Spülmaschine reinigen.**

• Lassen Sie keine Nahrungsmittel auf dem Gerät antrocknen. Reinigen Sie das Gerät nach jeder Verwendung gemäß der Anleitung in diesem Heft (siehe: ›Pflege und Reinigung‹). Halten Sie das Gerät und alle seine Teile stets sauber.

• Dieses Gerät ist nur zur Verwendung im Haushalt und ähnlichen Orten gedacht, wie:
  – Küchenzeilen für Angestellte in Läden, Büros und anderen Arbeitsumgebungen
  – Bauernhäusern
  – durch Kunden in Hotels, Motels und anderen Wohnbezirk ähnlichen Umgebungen
  – Pensionen

• Vor jeder Benutzung das Netzkabel vollständig abwickeln. Immer erst das Quick-Release-Netzteil an das Gerät anschließen, dann an die Wandsteckdose. Stellen Sie vor dem Anschließen sicher, dass das Netzkabel und das Quick-Release-Netzteil völlig trocken sind.

• Immer erst am Tepmeraturregler auf die Stufe 0 schalten, dann das Netzkabel des Gerätes aus der Steckdose ziehen und dann das Quick-Release-Netzteil von dem Gerätesockel entfernen wenn Sie das Gerät bewegen oder reinigen wollen.

• Den heißen Glasdeckel nicht unter kaltes Wasser halten.

Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Elektrizität

Das Gerät wird elektrisch beheizt und darf nur an eine Schukosteckdose mit den richtigen Nennwerten (230-240 V bei 50-60 Hz; Wechselstrom) angeschlossen werden. Stellen Sie das Gerät in der Nähe einer geeigneten Steckdose auf, die für mindestens 16 A getrennt von anderen Stromverbrauchern abgesichert ist, um eine Überlastung der Stromversorgung zu vermeiden.

Außerdem sollte die Steckdose über einen Fehlerstromschutzschalter (FI-Schutzschalter) abgesichert sein, dessen Auslösestrom nicht über 30 mA liegen sollte. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Elektriker.

Stromversorgungen im Ausland erfüllen die genannten Voraussetzungen eventuell nicht. Da im Ausland zum Teil abweichende Normen für Stromversorgungen gelten, können wir das Gerät nicht für alle möglichen Stromversorgungen konstruieren und testen. Wenn Sie das Gerät im Ausland betreiben wollen, dann vergewissern Sie sich bitte zuerst, dass ein gefahrloser Betrieb dort möglich ist.

• Verwenden Sie keine Zeitschaltuhren, Fernbedienungen oder Tischsteckdosen. Vermeiden Sie die Verwendung eines Verlängerungskabels. Sollten Sie dennoch ein Verlängerungskabel verwenden, dann muss das Verlängerungskabel für eine Dauerbelastung von mindestens 16 A (Aderquerschnitt mind. 1 mm^2) ausgelegt sein und über Schuko-Stecker und Schuko-Kupplung mit korrekt angeschlossenem Schutzleiter verfügen. Außerdem muss das Verlängerungskabel ausreichend lang sein. Verlegen Sie das Verlängerungskabel so, dass niemand darüber stolpern oder darauf treten kann oder sich in Kabelschlaufen verfangen kann. Achten Sie dabei besonders darauf, dass das Netzkabel des Gerätes und das Verlängerungskabel an keiner Stelle unter Zug stehen. Befestigen Sie das Verlängerungskabel mit einer Schnur locker am

Tischbein. Anschließen: Schließen Sie zuerst das Gerät an das Verlängerungskabel an. Um das Gerät zu trennen, ziehen Sie immer zuerst den Stecker des Verlängerungskabels aus der Steckdose.

• Die Kontakte an den Steckern müssen blank und glatt sein und dürfen keine Verfärbungen haben. Behandeln Sie die Netzkabel stets sorgsam. Wickeln Sie die Netzkabel immer vollständig ab, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Niemals das Gerät über ein Netzkabel stellen. Halten Sie die Netzkabel fern von heißen Oberflächen und scharfen Kanten. Lassen Sie das Netzkabel nicht über die Kante der Arbeitsfläche herunterhängen. Sorgen Sie dafür, dass niemand das Gerät am Netzkabel herunterziehen oder über das Kabel stolpern kann. Niemals am Netzkabel ziehen oder reißen oder das Netzkabel knicken, quetschen oder verknoten. Fassen Sie am Gehäuse des Steckers an, wenn Sie den Stecker aus der Steckdose ziehen. Niemals den Stecker oder das Gerät mit nassen Händen anfassen, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist.

• Vergewissern Sie sich immer, dass der Gerätesockel, die Wokschale, der Deckel und das Quick-Release Netzteil trocken sind, bevor Sie das Gerät zusammensetzen, da die Flüssigkeit andernfalls beim Aufheizen des Gerätes verdampft. Dadurch könnte Flüssigkeit in den Gerätesockel eindringen und zu einer Gefährdung durch Feuer und Elektrizität führen. Niemals Flüssigkeiten über den Gerätesockel, das Quick-Release Netzteil oder das Netzkabel laufen lassen. Niemals das Gerät auf nasse Oberflächen stellen. Ziehen Sie sofort den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Flüssigkeiten über dem Gerätesockel ausgelaufen sind. Reinigen Sie das Gerät danach und lassen Sie es mindestens 1 Tag trocknen (siehe: ›Pflege und Reinigung‹).

Hohe Temperaturen – Verbrennungsgefahr

Der Wok dient zum Garen von Lebensmitteln. Die Wokschale wird zu diesem Zweck auf Temperaturen bis 260 °C erhitzt. Das Gerät kann deshalb bei unsachgemäßer Handhabung schwerste Verbrennungen verursachen. Denken Sie bitte stets daran, um Verletzungen und Schäden zu vermeiden.

• Außer der Wokschale können auch der Deckel und der Gerätesockel während des Betriebs und einige Zeit danach sehr heiß sein. Während der Zubereitung der Lebensmittel können heißer Dampf und Spritzer entweichen. Niemals während oder kurz nach dem Betrieb die heißen Geräteteile mit Ihrem Körper oder hitzeempfindlichen oder feuchtigkeitsempfindlichen Gegenständen berühren. Fassen Sie das Gerät und seine Bauteile während des Betriebes und einige Zeit danach immer nur an den Griffen und Bedienungselementen an. Schützen Sie Ihre Hände und Arme mit Ofenhandschuhen. Lassen Sie keine Gegenstände (Beispiel: Kochbesteck) in der heißen Wokschale liegen.

• Niemals während des Betriebs und kurz danach Wasser direkt in die Wokschale gießen oder verschütten. Beim Kontakt mit der heißen Oberfläche kann Wasser explosionsartig verdampfen und spritzen und zu erheblichen Verletzungen und Sachschäden führen.

• Niemals das Gerät bewegen, so lange das Gerät und/oder die Bauteile noch heiß sind. Warten Sie immer, bis das Gerät und alle seine Bauteile abgekühlt sind, bevor Sie das Gerät bewegen oder das Gerät reinigen. Niemals das Gerät zum Betrieb auf hitzeempfindlichen Oberflächen abstellen.

• Auch bei korrekt geschlossenem Deckel kann während des Betriebes und einige Minuten nach dem Ausschalten Dampf entweichen. Unter dem Deckel kann sich heißes Kondenswasser sammeln und beim Öffnen des Deckels heruntertropfen. Achten Sie auf heißen Dampf und Kondenswasser, um sich nicht zu verbrennen, wenn Sie den Deckel öffnen.

• **NIEMALS hochprozentige alkoholische Getränke (Beispiel: Glühwein, Grog) oder alkoholhaltige Lebensmittel mit dem Gerät erhitzen, um eine Gefährdung durch Explosion und Feuer zu vermeiden. Das Gerät ist nicht zum Flambieren geeignet!**

Antihaftbeschichtung

Die Wokschale Ihres Design Woks ist mit einer Antihaftbeschichtung versehen. Verwenden Sie keine harten oder scharfkantigen Gegenstände, um in der Wokschale zu kratzen, zu rühren oder zu schneiden. Wir übernehmen keine Haftung, wenn die Antihaftbeschichtung durch die Verwendung ungeeigneter Gegenstände beschädigt wurde. Verwenden Sie das Gerät nicht mehr, wenn die Antihaftbeschichtung zerkratzt oder zerschnitten ist oder sich nach einer Überhitzung ablöst. Während der Verwendung - besonders bei hohen Temperaturen – könnte sich die Beschichtung verfärben. Dies ist völlig normal und beeinträchtigt weder die Leistung noch die Lebensdauer Ihres Geräts.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

• Reiben Sie die Antihaftbeschichtung vor der ersten Verwendung einmal kurz mit wenigen Tropfen Speiseöl ab. Danach können Sie auf zusätzliches Fett verzichten.

• Verwenden Sie die Wokschale nicht mehr, wenn die Antihaftbeschichtung abgeschabt oder zerkratzt ist oder sich aufgrund von Überhitzung ablöst.

• Verwenden Sie nur Kochbesteck aus Holz oder hitzebeständigem Kunststoff für die Arbeit mit dem Gerät. Verwenden Sie kein Backofenspray, Antihaft-Spray oder ähnliche Hilfsmittel.

• Durch die Antihaftbeschichtung lässt sich die Wokschale leicht reinigen. Niemals Scheuermittel oder harte Scheuerhilfen verwenden. Reinigen Sie die Wokschale mit einem weichen Spülschwamm oder einer weichen Kunststoff-Spülbürste und warmer Spülmittellösung.

• Niemals das Gerät mit Scheuermitteln oder harten Scheuerhilfen (Beispiel: Topfreiniger) reinigen. Reinigen Sie das Gerät mit einem Tuch oder Schwamm oder einer Spülbürste aus Kunststoff und warmer Spülmittellösung.

TECHNISCHE DATEN

Modell:	Art.-Nr.: 42509 Design Wok
Stromversorgung:	230-240 V Wechselstrom, 50-60 Hz
Maximale Leistungsaufnahme:	2.200 Watt
Länge des Netzkabels:	ca. 100 cm
Gewicht (mit Deckel):	ca. 4 kg
Abmessungen:	ca. 46,5 cm x 35,5 cm x 23,0 cm (Breite x Tiefe x Höhe)
Prüfzeichen:	CE

VOR DER ERSTEN VERWENDUNG

Entfernen Sie vor der Verwendung unbedingt alle Verpackungen und Werbematerialien vom Gerät. Entfernen Sie aber nicht das Typenschild des Gerätes.

WARNUNG: Ziehen Sie vor jedem Reinigungsvorgang den Netzstecker, lassen Sie das Gerät abkühlen und ziehen den Temperaturregler vom Gerät ab. Niemals Temperaturregler oder Netzkabel in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen. Niemals Temperaturregler oder Netzkabel in der Spülmaschine reinigen. Der Deckel ist aus Glas und daher zerbrechlich. Hantieren Sie dementsprechend vorsichtig damit.

1. Wischen Sie die Innenseiten des Woks und den Deckel zuerst mit einem feuchten sauberen Tuch oder Schwamm sorgfältig aus. Trocknen Sie Wok und Deckel danach mit einem Geschirrtuch ab.

2. Benetzen Sie anschließend ein Küchentuch mit etwas Speiseöl und wischen Sie damit die Antihaftbeschichtung des Woks aus. Die Antihaftbeschichtung wird dadurch für den Gebrauch vorbereitet.

BEDIENUNG

WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass die Netzanschlussbuchse am Wok innen sauber und trocken ist, bevor Sie den Temperaturregler in die Netzanschlussbuchse stecken. Besonders die Metallteile in der Netzanschlussbuchse müssen trocken und blank sein, um einen guten elektrischen Kontakt zu erreichen und eine Gefährdung durch Feuer und Elektrizität zu vermeiden. Schließen Sie immer zuerst den Temperaturregler am Wok an, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken. Das Gehäuse des Woks muss sauber und trocken sein. Vergewissern Sie sich, dass der Gerätesockel richtig und fest installiert ist (siehe: ›Den Gerätesockel abnehmen/anbringen‹). Der Wok darf bei der Arbeit nicht kippen oder wackeln. Niemals den Wok ohne den Gerätesockel betreiben. Gerät und Deckel werden beim Betrieb sehr heiß. Fassen Sie das Gerät nur an den dafür vorgesehenen Hand- und Tragegriffen und am Drehknopf des Temperaturreglers an.

Bevor Sie mit dem Kochen beginnen, verbinden Sie das Stromkabel mit dem Anschluss an Ihrem Gerät und stecken anschließend den Stromstecker in die dafür vorgesehene Steckdose.

1. Machen Sie das Gerät zuerst betriebsbereit. Beachten Sie dazu auch die Hinweise im Kapitel ›Vor der ersten Verwendung‹. Vergewissern Sie sich, dass der abnehmbare Gerätesockel richtig am Gerät angebracht ist (siehe: ›Den Gerätesockel abnehmen/anbringen‹). Stellen Sie das Gerät dann auf einer ausreichend großen, sauberen, trocknen und hitzebeständigen Arbeitsfläche auf. Auf jeder Seite des Geräts müssen mindestens 20 cm frei bleiben. Vergewissern Sie sich, dass die Innenseiten der Netzanschlussbuchse und das Gehäuse (Außenseite) des Woks sauber und trocken sind. Stellen Sie den Temperaturregler aus (kleinste Stufe) und stecken Sie den Temperaturregler dann in die Netzanschlussbuchse an der Seite des Woks. Der Drehknopf des Temperaturreglers muss dabei oben liegen. Stecken Sie danach den Netzstecker in eine geeignete Wandsteckdose (siehe: ›Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Elektrizität‹).

2. Stellen Sie die gewünschte Temperaturstufe am Temperaturregler ein (siehe: ›Tipps für beste Ergebnisse‹). Die Kontrolllampe am Temperaturregler leuchtet auf und zeigt dadurch an, dass die Heizung arbeitet. Die Kontrolllampe erlischt, sobald die eingestellte Temperatur erreicht ist. Während des Betriebs schaltet sich die Heizung automatisch mehrfach ein- und aus, was durch die Kontrolllampe angezeigt wird. Daran erkennen Sie, dass die eingestellte Temperatur eingehalten wird.

Hinweis: Mit den Temperaturstufen wählen Sie die Temperatur vor, um dadurch die gewünschte Bräunung der Nahrungsmittel zu erreichen. Die erforderlichen Temperaturen und Garzeiten hängen von Größe, Menge und Art der Nahrungsmittel sowie von der gewünschten Beschaffenheit ab. Wenn Sie hohe Temperaturen brauchen (Beispiel: Kurzgebratenes), dann heizen Sie mit Temperaturstufe 10 vor und warten Sie, bis sich die Kontrolllampe mehrfach ein- und ausgeschaltet hat. Dadurch erreicht das Gerät eine gleichmäßig hohe Temperatur.

WARNUNG: Beim Einfüllen der Nahrungsmittel in den heißen Wok können Wasser und Fett herausspritzen. Achten Sie darauf, dass umstehende Personen ausreichend Abstand halten.

3. Füllen Sie die Nahrungsmittel ein, sobald das Gerät die vorgewählte Temperatur erreicht hat und die Kontrollleuchte erlischt. Danach sollten Sie den Wok nach Möglichkeit mit dem Deckel abdecken. Drehen Sie das Dampfventil am Deckelgriff gegen den Uhrzeigersinn um den Dampf entweichen zu lassen. Durch die Antihaftbeschichtung können Sie einen Großteil verschiedenster Zutaten mit sehr wenig oder ganz ohne Fett garen. Vermeiden Sie es in der Aufheizphase im kalten Zustand Lebensmittel in den Wok zu geben. Dies verursacht schlechte Kochergebnisse.

ACHTUNG: Benutzen Sie nur Kochbesteck aus hitzebeständigem Kunststoff oder Holz. Niemals im Wok schneiden oder kratzen. Lassen Sie niemals das Kochbesteck im heißen Wok liegen.

4. Prüfen Sie nach einigen Minuten den Garzustand Ihrer Nahrungsmittel. Garen Sie die Nahrungsmittel bis zur gewünschten Beschaffenheit.

WARNUNG: Am Deckel kann sich heißes Kondenswasser sammeln, das beim Abnehmen des Deckels herunterläuft. Außerdem kann überschüssiger Dampf entweichen und heißes Fett herausspritzen. Niemals beim Abnehmen des Deckels den Arm über die Dampföffnung halten. Achten Sie unbedingt darauf, dass alle umstehenden Personen ausreichend Abstand halten, wenn Sie den Deckel abnehmen. Legen Sie den Deckel gegebenenfalls auf einer hitzefesten und wasserfesten Unterlage ab, so dass der Deckel nicht herunterfallen oder herunterrollen kann und sich umstehende Personen am Deckel nicht verbrennen können.

ACHTUNG: Niemals kaltes Wasser über den heißen Glasdeckel gießen oder den heißen Glasdeckel auf kalte Unterlagen legen. Der Glasdeckel könnte andernfalls platzen! Legen Sie den Deckel am besten auf ein sauberes Geschirrtuch.

5. Nach der Arbeit nehmen Sie das Gerät außer Betrieb. Drehen Sie den Temperaturregler auf AUS (kleinste Stufe) und ziehen Sie danach den Netzstecker aus der Steckdose. Warten Sie, bis das Gerät abgekühlt ist, bevor Sie den Temperaturregler aus der Netzanschlussbuchse am Gerät ziehen. Lassen Sie keine Nahrungsmittelrückstände auf dem Gerät eintrocknen (siehe: ›Reinigung und Pflege‹).

Quick-Release Netzteil mit Temperaturregler

Der Temperaturregler ist mit 10 Heizstufen ausgestattet um eine genaue Temperatursteuerung zu gewährleisten. Aus der folgenden Tabelle können Sie Empfehlungen für unterschiedliche Zubereitungsweisen entnehmen.

Hinweis: Die aufgeführten Temperauturen sollten nur als Anhaltspunkt genutzt werden. Sie sollten an die unterschiedlichen Lebensmittel und Ihren Geschmack individuell angepasst werden. Für bessere Ergebnisse können Sie den Wok vor dem Zubereiten der Lebensmittel 10 Minuten vorheizen lassen.

Tipps für beste Ergebnisse

Temperaturstufe	Verwendung für...	Temperatur
1 2 3 4	Warmhalten langsam kochende Saucen Schmorgerichte Suppen	niedrig/leicht sieden
5 6 7	Curry-Gerichte, Pasta, Reis, Nüsse oder Körner rösten, Gemüse dünsten, dämpfen, anbraten	Mittlere Hitze
8 9 10	Fleisch anbraten, Kurzgebratenes	Maximale Hitze

Die Dampföffnung öffnen oder schließen

Durch den Glasdeckel können Sie den Garvorgang ohne Wärme- und Flüssigkeitsverlust beobachten. Überschüssiger Dampf kann durch die Dampföffnung im Deckel entweichen. Die Dampföffnung ist verschließbar.

Wenn Sie die Dampföffnung im Deckel öffnen oder schließen wollen, dann halten Sie den Deckel mit einer Hand am Knauf des Handgriffs fest und drehen Sie den Dampfventil des Handgriffs mit der anderen Hand auf die gewünschte Position: ›Open‹ öffnet die Dampföffnung – ›Close‹ schließt die Dampföffnung.

REINIGUNG UND PFLEGE

Durch die Antihaftbeschichtung des Woks können Sie beim Garen auf Öl und Fett weitgehend verzichten. Die Nahrungsmittel haften nicht an und die Reinigung des Geräts wird dadurch erleichtert. Eventuell auftretende Verfärbungen beeinträchtigen nicht die Funktion des Geräts.

WARNUNG: Ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie das Gerät unbedingt abkühlen, bevor Sie das Gerät bewegen, reinigen oder den Temperaturregler abziehen. Niemals Netzkabel und Temperaturregler ohne den Wok an die Stromversorgung anschließen! Tauchen Sie das Netzkabel und den Temperaturregler niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein. Niemals das Netzkabel, den Temperaturregler oder den Gerätesockel in der Spülmaschine reinigen. Niemals Flüssigkeiten über das Netzkabel oder den Temperaturregler gießen.

ACHTUNG: Achten Sie bei der Reinigung besonders darauf, den Glasdeckel nicht zu beschädigen. Niemals kaltes Wasser über den heißen Glasdeckel gießen. Das Glas könnte andernfalls platzen. Sie können die Wokschale und den Glasdeckel in der Spülmaschine reinigen. Netzkabel, Temperaturregler und Gerätesockel dürfen **NICHT** in der Spülmaschine gereinigt werden!

1. Drehen Sie den Temperaturregler auf AUS und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

2. Lassen Sie das Gerät auf Raumtemperatur abkühlen und ziehen Sie danach den Temperaturregler ab.

WICHTIG: Reste des Bratenfetts gehören nicht in den Ausguss. Geben Sie die abgekühlten Rückstände zu den kompostierbaren Abfällen (Biotonne) oder in einem geschlossenen Gefäß in den Hausmüll.

3. Entfernen Sie die Reste von Nahrungsmitteln und Bratenfett am besten mit einem kleinen Kunststoff- oder Holzlöffel.

ACHTUNG: Niemals Scheuermittel oder andere Scheuerhilfen (Beispiel: Topfreiniger) zum Reinigen des Geräts verwenden. Die Oberflächen und besonders die Antihaftbeschichtung würden dadurch beschädigt.

4. In vielen Fällen genügt es, wenn Sie das Gerät mit einem sauberen, feuchten Tuch und etwas warmer Spülmittellösung auswischen und mit klarem Wasser nachwischen. Bei Bedarf können Sie eine Kunststoff-Spülbürste verwenden.

5. Wischen Sie mit klarem Wasser nach und trocknen Sie das Gerät und den Glasdeckel sorgfältig ab. Behandeln Sie den Glasdeckel dabei mit besonderer Vorsicht: Zerbrechlich! Außerdem können Sie die Wokschale und den Glasdeckel ganz bequem in der Spülmaschine reinigen. Nehmen Sie dazu unbedingt zuerst den Gerätesockel ab (siehe: ›Den Gerätesockel abnehmen/anbringen‹).

ACHTUNG: Der Gerätesockel darf nicht in der Spülmaschine gereinigt werden! Nach jeder Reinigung in der Spülmaschine sollten Sie die Antihaftbeschichtung der Wokschale wieder mit wenigen Tropfen Öl auswischen (siehe: ›Vor der ersten Verwendung‹).

ACHTUNG: Die Metallteile in der Netzanschlussbuchse müssen nach der Reinigung blank und trocken sein. Niemals Gewalt anwenden, wenn Sie die Metallteile der Netzanschlussbuchse reinigen oder trocknen, um die Kontaktstifte nicht zu verbiegen. Das Gerät darf nicht mehr verwendet werden, wenn die Netzanschlussbuchse beschädigt ist.

6. Vergewissern Sie sich nach der Reinigung, dass die Kontakte im Inneren der Netzanschlussbuchse trocken, sauber und blank sind. Falls erforderlich wischen Sie die Metallteile im Inneren der Netzanschlussbuchse (Kontaktstifte) blank und trocknen.

7. Wenn Sie den Gerätesockel zur Reinigung abgenommen haben, dann bauen Sie den Gerätesockel wieder an (siehe: ›Den Gerätesockel abnehmen/anbringen‹).

8. Wischen Sie den Temperaturregler bei Bedarf mit einem leicht angefeuchteten, nicht tropfenden Tuch ab und trocknen Sie den Temperaturregler anschließend sorgfältig ab.

Verfärbungen der Antihaftbeschichtung entfernen

Verfärbungen der Antihaftbeschichtung beeinträchtigen nicht die Funktion des Geräts. Allerdings lassen sich manche Verfärbungen mit heißem Zitronensaft oder Essig bleichen.

WARNUNG! Arbeiten Sie nur in einem gut belüfteten Raum. Niemals die Dämpfe einatmen. Lassen Sie den Glasdeckel geschlossen, während die Lösung im Wok siedet und öffnen Sie den Deckel erst, wenn das Gerät handwarm abgekühlt ist. Tragen Sie Gummihandschuhe bei der Arbeit und schützen Sie Ihre Augen vor Spritzern (Beispiel: durch eine Brille). Verätzungsgefahr!

1. Geben Sie ½ Tasse Zitronensaft oder Essig und 2 Tassen Wasser zusammen in den Wok.

2. Setzen Sie den Deckel auf und lassen Sie die Lösung bei niedriger Temperaturstufe (1 bis 4) etwa 5 bis 10 Minuten lang leicht sieden.

3. Schalten Sie das Gerät danach aus, ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie die Lösung ausreichend abkühlen. Ziehen Sie dann den Temperaturregler ab.

4. Gießen Sie die Lösung in den Ausguss. Reinigen Sie das Gerät danach auf die übliche Weise (siehe: ›Reinigung und Pflege‹).

5. Wischen Sie die Antihaftbeschichtung vor der nächsten Verwendung mit etwas Speiseöl ab (siehe: ›Erste Inbetriebnahme‹).

Den Gerätesockel abnehmen

Damit Sie den Wok leichter reinigen können, kann der Gerätesockel abgenommen werden.

ACHTUNG: Der Gerätesockel darf nicht in der Spülmaschine gereinigt werden!

WARNUNG: Schalten Sie den Temperaturregler immer zuerst aus (kleinste Stufe), ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen, bevor Sie Bauteile abnehmen und/oder das Gerät bewegen. Niemals das Gerät ohne den Gerätesockel betreiben.

1. Schalten Sie den Temperaturregler aus (kleinste Stufe), ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen.

2. Ziehen Sie dann den Temperaturregler ab und leeren Sie eventuell noch vorhandene Nahrungsmittelreste, Saft und Fett vollständig aus.

3. Nehmen Sie den Deckel ab. Drehen Sie den Wok um. Im Boden des Woks ist ein Drehknopf mit den Einstellungen ›Lock‹ (verriegelt) und ›Unlock‹ (entriegelt) (Siehe: Bild A).

4. Drehen Sie den Drehknopf auf die Position ›Unlock‹ (entriegelt) (Siehe: Bild B) und nehmen Sie den Sockel ohne Gewaltanwendung ab.

Bild A

Bild B

Den Gerätesockel anbringen

5. Drehen Sie den Wok um und drehen Sie den Drehknopf am Boden des Woks auf die Position ›Unlock‹ (entriegelt) (Siehe: Bild B).

6. Platzieren Sie den Gerätesockel mit der schmalen Öffnung auf die Unterseite des Woks (Siehe: Bild C) und drehen Sie den Drehknopf am Boden des Woks ohne Gewaltanwendung auf die Position ›Lock‹ (verriegelt)

7. Vergewissern Sie sich, dass der Gerätesockel fest am Boden des Woks verriegelt ist. Stellen Sie den Wok auf den Gerätesockel und prüfen Sie, ob das Gerät fest steht. Das Gerät muss waagerecht stehen und darf nicht wackeln oder kippen.

Bild C

DAS GERÄT AUFBEWAHREN

Bewahren Sie das Gerät und alle zugehörigen Bauteile zusammen mit dieser Anleitung an einem sauberen, trockenen und frostfreien Ort auf, an dem es für kleine Kinder unzugänglich ist. Legen Sie keine schweren und/oder harten Gegenstände auf das Gerät oder die Bauteile. Behandeln Sie den Temperaturregler und den Glasdeckel mit besonderer Vorsicht.

Niemals das Netzkabel am Temperaturregler knicken oder verknoten. Achten Sie darauf, dass der Glasdeckel nicht herunterfallen kann.

Legen Sie den Wok am besten innen mit einem Geschirrtuch oder Küchentüchern aus und legen Sie den Temperaturregler dann ins Innere des Woks. Decken Sie den Glasdeckel darauf und stellen Sie das Gerät dann auf eine glatte, feste Unterlage, auf der es nicht kippen kann.

ENTSORGUNGSHINWEISE

Gerät und Verpackung müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen zur Entsorgung von Elektroschrott und Verpackungsmaterial entsorgt werden. Informieren Sie sich gegebenenfalls bei Ihrem örtlichen Entsorgungsunternehmen.

Entsorgen Sie elektrische Geräte nicht im Hausmüll, nutzen Sie die Sammelstellen der Gemeinde. Fragen Sie ihre Gemeindeverwaltung nach den Standorten der Sammelstellen. Wenn elektrische Geräte unkontrolliert entsorgt werden, können während der Verwitterung gefährliche Stoffe ins Grundwasser und damit in die Nahrungskette gelangen, oder die Flora und Fauna auf Jahre vergiftet werden. Wenn Sie das Gerät durch ein neues ersetzen, ist der Verkäufer gesetzlich verpflichtet, das alte mindestens kostenlos zur Entsorgung entgegenzunehmen.

INFORMATION UND SERVICE

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.gastroback.de. Wenden Sie sich mit Problemen, Fragen und Wünschen gegebenenfalls an: Gastroback Kundenservice, Tel.: 04165/2225-0 oder per E-Mail: info@gastroback.de.

GEWÄHRLEISTUNG/GARANTIE

Wir gewährleisten für alle Gastroback-Elektrogeräte, dass sie zum Zeitpunkt des Kaufes mangelfrei sind. Nachweisliche Fabrikations- oder Materialfehler werden unter Ausschluss weitgehender Ansprüche und innerhalb der gesetzlichen Frist kostenlos ersetzt oder behoben. Ein Gewährleistungsanspruch des Käufers besteht nicht, wenn der Schaden an dem Gerät auf unsachgemäße Behandlung, Überlastung oder Installationsfehler zurückgeführt werden kann. Ohne unsere schriftliche Einwilligung erfolgte technische Eingriffe von Dritten führen zum sofortigen Erlöschen des Gewährleistungsanspruchs.

Der Käufer muss zur Geltendmachung des Anspruchs den Original-Kaufbeleg vorlegen und trägt im Gewährleistungsfall die Kosten und das Risiko des Transportes.

Hinweis: Für die Reparatur- und Serviceabwicklung möchten wir Sie bitten, Gastroback Produkte an folgende Anschrift zu senden: Gastroback GmbH, Gewerbestr. 20, 21279 Hollenstedt.

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass unfreie Sendungen nicht angenommen werden können. Einsendung von Geräten: Bitte verpacken Sie das Gerät transportsicher, ohne Zubehör und legen Sie den Garantiebeleg sowie eine kurze Fehlerbeschreibung bei. Bearbeitungszeit nach Wareneingang des defekten Gerätes beträgt ca. 2 Wochen; wir informieren Sie automatisch. Bei defekten Geräten außerhalb der Garantie senden Sie uns das Gerät bitte an die angegebene Adresse. Sie erhalten dann einen kostenlosen Kostenvoranschlag und können dann entscheiden, ob das Gerät zu ggf. anfallenden Kosten repariert, unrepariert und kostenlos an Sie zurück gesendet werden oder vor Ort kostenlos entsorgt werden soll.

EINIGE TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG MIT DEM WOK

Kurzgebratene Pfannengerichte

Empfohlene Temperaturstufe: 9 bis 10

Sie können die meisten Nahrungsmittel bei hohen Temperaturen unter ständigem Rühren in sehr kurzer Zeit schnell und gesund garen. Diese Zubereitungsart erhält das feine Aroma der Nahrungsmittel. Durch die Antihaftbeschichtung Ihres Woks können Sie außerdem weitgehend auf Fett verzichten. Wichtig ist bei dieser Zubereitung, dass die Zutaten ständig gerührt und gewendet werden, damit alle Teile nur kurze Zeit gleichmäßig der Hitze ausgesetzt sind und die Speisen innerhalb weniger Minuten schnell und gleichmäßig gegart werden.

Für diese Zubereitungsart brauchen Sie hohe Temperaturen (siehe: ›Bedienung‹). Heizen Sie Ihren Wok vor, bevor Sie die Zutaten hineingeben. Die Kontrolllampe des Temperaturreglers sollte sich mehrfach ein- und ausschalten. Dadurch erreicht der Wok eine gleichmäßig hohe Temperatur.

Diese Zubereitungsmethode arbeitet mit trockener Hitze und ist daher sehr gut für Geschnetzeltes geeignet. Die richtige Garzeit ist dabei ganz wesentlich, da lange Garzeiten das Fleisch trocken und zäh machen. Die Garzeit hängt allerdings von der Größe und Dicke der einzelnen Stücke ab. Je dicker die Stücke, um so länger ist die Garzeit.

Empfohlene Stücke für Pfannengerichte

Rind	Mageres Rindfleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Rumpsteak, Roastbeef, Entrecote, Filet.
Hähnchen	Mageres Hähnchenfleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Brustfilet, Rücken, Schenkel
Lamm	Mageres Lammfleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Filet, Beinstücke, Schulter oder Nacken, Lendensteaks
Schwein	Mageres Schweinefleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Bein, Schmetterlingssteak, Medaillons, Steaks oder Filet
Kalb	Hüftsteaks, Filet, Schulter, Rumpsteak oder Nacken

Kaufen Sie fertig geschnittene Fleischstücke vom Schlachter oder im Supermarkt oder schneiden Sie das Fleisch selbst aus den entsprechenden Stücken, wie in obiger Tabelle angegeben. Entfernen Sie Fett, Haut und Sehnen dabei möglichst vollständig und schneiden Sie die Stücke gegen die Faserrichtung. Dadurch wird das fertig gegarte Fleisch zarter. Schneiden Sie die Scheiben oder Streifen möglichst dünn und nicht größer als 5 bis 8 cm. Fleisch lässt sich leichter schneiden, wenn Sie es im Gefriergerät kurz anfrieren (etwa 30 Minuten). Braten Sie das Fleisch in kleinen Portionen (je 200 bis 300 g) an, damit sich die Fleischporen schließen, der Bratensaft nicht verloren geht und das Fleisch nicht zäh wird. Wenn Sie größere Mengen Fleisch garen, dann nehmen Sie die fertigen Portionen aus dem Wok und warten Sie, bis der Wok wieder richtig aufgeheizt ist, bevor Sie die nächste Portion hineingeben. Dadurch kühlt der Wok beim Einfüllen der kalten Zutaten nicht so stark ab. Besonders mageres Fleisch braucht beim Anbraten große Hitze, damit es saftig und zart bleibt.

Wenn Sie Fleischstreifen in den Wok geben, dann sollte das Fleisch brutzeln und zischen.

Die optimale Garzeit liegt bei 1 bis 2 Minuten. Längere Garzeiten machen das Fleisch meist zäh.

Sie können das Fleisch vor dem Braten mit etwas Öl einreiben. Das Öl kann dazu auch mit Gewürzen und ähnlichen Zutaten verfeinert werden; Beispiel: Knoblauch, Ingwer oder Chilli. Etwas Sesamöl kann ebenfalls den Geschmack verbessern. Wenn Sie das Fleisch mit dem Öl einreiben anstatt das Öl in den Wok zu geben, dann vermeiden Sie dadurch, eventuell zu viel Öl zu verwenden.

Mariniertes Fleisch sollten Sie abtupfen, bevor Sie es in den Wok geben. So vermeiden Sie Spritzer und die Poren im Fleisch schließen sich besser.

Das Gemüse sollten Sie – ebenfalls mit ein wenig Öl oder Wasser – vor dem Fleisch anbraten, bis es eine kräftige Farbe annimmt. Durch die kurze Garzeit bleibt das Gemüse frisch und knackig. Die Angaben in folgender Tabelle können dabei als Richtwerte dienen.

3 Minuten	**2 Minuten**	**1 Minute**
Geviertelte Zwiebeln	Erbsen	gehackter Knoblauch
Brokkoli-Röschen	Paprika-Streifen	gehackter Chilli
Karotten-Scheiben oder -Streifen	Zucchini-Scheiben	gehackter Ingwer
getrocknete chinesische Pilze (zuerst quellen lassen)	Kastanien, Maronen	gehackte Schalotten
	Bambussprossen	Bohnensprossen

Für die asiatische Küche wird traditionell Erdnussöl verwendet. Allerdings sind natürlich auch andere Speiseöle geeignet, wie Salatöl, Sonnenblumenöl oder leichtes Olivenöl. Füllen Sie den Wok nicht zu voll. Eventuell sollten Sie auch Gemüse portionsweise garen und die fertig gegarten Portion nach der Zubereitung zusammen wieder aufwärmen. Für diese Methode sollten Sie die Zutaten zunächst nicht ganz fertig garen, damit sie beim Aufwärmen nicht zu weich werden.

Servieren Sie sofort nach der Zubereitung, damit die Zutaten knackig und aromatisch bleiben.

Knusprig Anbraten

Empfohlene Temperaturstufe: 8 bis 10

Diese Zubereitungsart ist dem Frittieren ähnlich. Die Nahrungsmittel können eventuell auch bereits vorgegart werden und erhalten eine goldbraune Farbe und eine knusprige Kruste.

Verwenden Sie ca. 750 ml Öl, oder genügend Öl um die Hälfte der Lebensmittel zu bedecken. Heizen Sie das Öl vor der Zugabe Lebensmittel vor. Bei der Verwendung von Öl niemals mit dem Glasdeckel arbeiten, da das dabei entstandene Kondenswasser in das Öl tropfen und zu Blasenbildung und Spritzern führen kann. Bewegen Sie den Wok nicht während der Zubereitung. Wischen Sie die Feuchtigkeit vorher von den Lebensmitteln ab um Spritzer zu vermeiden. Immer nur kleine Mengen auf einmal zubereiten um die Knusprigkeit zu gewährleisten. Lassen Sie schon fertige Speisen auf Küchenpapier abtropfen um den Fettgehalt reduzieren. Lassen Sie Ihren Wok nie unbeaufsichtigt beim Zubereiten. Lassen Sie das Öl abkühlen vor dem Entfernen aus dem Wok. Pflanzen-, Erdnuss- oder Rapsöl sind empfehlenswert zum Anbraten.

Dämpfen

Empfohlene Temperaturstufe: 3 bis 6

Gedämpfte Nahrungsmittel sind weich und saftig und behalten den größten Teil Ihres Nährwerts. Zum Dämpfen arbeiten Sie am besten nach folgender Anleitung.

ACHTUNG: Achten Sie unbedingt darauf, die Antihaftbeschichtung des Woks nicht mit dem Sieb/Rost zu beschädigen.

1. Geben Sie etwa 2 Tassen Wasser oder Brühe in den Wok.

2. Legen Sie ein Rost oder geeignetes grobes Sieb in den Wok. Die Flüssigkeit sollte das Sieb nicht erreichen.

3. Heizen Sie den Wok auf Stufe 3 bis 4 vor bis das Wasser siedet.

4. Legen Sie die Nahrungsmittel auf das Sieb und den Deckel auf den Wok. Die Dampföffnung sollte dazu geschlossen sein (›Closed‹).

5. Garen Sie die Nahrungsmittel bis zur gewünschten Beschaffenheit.

Tipps zum Dämpfen

Das Sieb oder Rost muss immer weit genug über der Oberfläche der Flüssigkeit liegen, so dass die Flüssigkeit die Nahrungsmittel nicht erreicht.

WARNUNG: Achten Sie beim Öffnen des Deckels unbedingt darauf, sich nicht am austretenden Dampf zu verbrühen. Heben Sie den Deckel deshalb zuerst an der Ihnen abgewandten Seite etwas an, damit der Dampf entweichen kann.

Kontrollieren Sie regelmäßig den Flüssigkeitsstand und geben Sie etwas heißes Wasser dazu, wenn zu viel Flüssigkeit verdampft ist.

Schmoren

Empfohlene Temperaturstufe: 2 bis 4

Ihr Wok ist ideal für das Schmoren von Curry-Gerichten und Schmorbraten. Diese Methode ist für weniger zarte Fleischstücke bestens geeignet. Die Garzeit hängt nicht von der Größe des Fleischstücks ab, da das enthaltene Bindegewebe (Knorpel und Sehnen) die längste Zeit brauchen, um weich zu werden. Verwenden Sie für derartige Zubereitungsarten mit feuchter Hitze keine zarten, hochwertigen Fleischstücke, da diese Stücke zusammenschrumpfen. Das Fleisch wird dadurch zu fest und trocken.

Braten Sie Fleisch immer zuerst auf allen Seiten an (Temperaturstufe 10), um die Poren im Fleisch zu schließen. Der Braten bleibt dadurch saftiger. Schalten Sie erst nach dem Anbraten auf eine kleinere Temperaturstufe zurück.

Tipps zum Schmoren

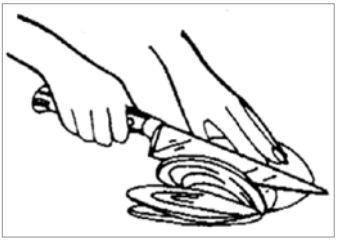
Für Schmorbraten und Gulasch sollten Sie durchwachsenes Fleisch (dünne Adern mit Fett) bevorzugen, da dieses Fleisch weicher und saftiger wird. Folgende Fleischstücke eignen sich zum Schmoren.

Rind	Gulasch oder Schmorbraten aus verschiedenen Teilen der Schulter (ohne Knochen), Rippe, Beinstücke
Hähnchen	Hähnchenschenkel
Lamm	Gulasch aus dem Vorderviertel, Schenkel oder Nackenkotelett
Schwein	Gulasch aus dem Vorderviertel, Schenkel
Kalb	Gulasch aus dem Schulterstück, Schenkel mit Knochen (z. B. für Osso Bucco)

Schneiden Sie das Fleisch in etwa 3 cm große Würfel. Entfernen Sie möglichst Fett und Sehnen. Stellen Sie eine mittlere bis niedrige Temperatur ein und garen Sie das Fleisch etwa 1,5 bis 2 Stunden mit geschlossenem Glasdeckel. Rühren Sie in dieser Zeit hin und wieder um. Geben Sie weiche Gemüsesorten, die schnell gar werden, erst in der letzten halben Stunde zu. Dazu gehören: Pilze, Tomaten, Bohnen oder Mais. Dicken Sie den Bratensaft am Ende der Garzeit an. Quirlen Sie dazu etwas Mais-oder Speisestärke in Wasser ein und rühren Sie diese Mischung unter den Bratensaft. Mehl können Sie zu diesem Zweck auch in Butter oder Margarine einrühren. Alternativ können Sie das Fleisch auch vor dem Garen mit Weizenmehl bestäuben. In diesem Fall brauchen Sie zusätzlich etwas Öl.

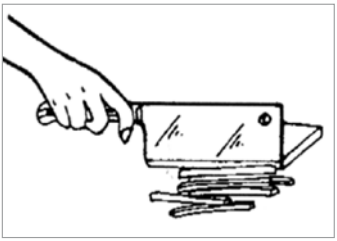
VORBEREITUNGSTECHNIKEN

Der Erfolg eines Gerichts hängt von sorgfältiger Planung und Vorbereitung ab. Um ein authentisch asiatisches Kochergebniss zu erreichen sollten die Lebensmittel in kleine Stücke geschnitten werden. Dies ermöglicht eine schnelle Zubereitungsdauer und einen leichten Umgang mit Stäbchen.



In Scheiben schneiden

Ein gerader Schnitt wird zum Schneiden von Fleisch und Gemüse verwendet. Scheiben sollten die gleiche Dicke haben. Teilweise gefrorenes Fleisch lässt sich gleichmäßiger schneiden. Schneiden Sie Fleisch sehr dünn in Faserlaufrichtung um ein zarteres Ergebniss zu erreichen.

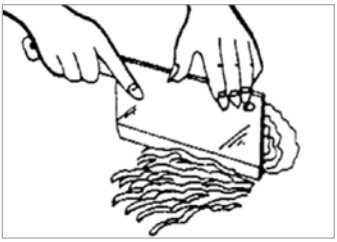


Stifteln

Erst das Gemüse wie oben beschrieben schneiden. Dann die geschnittenen Scheiben stapeln und weiter in dünne oder dicken Stifte abhängig vom Rezept schneiden.

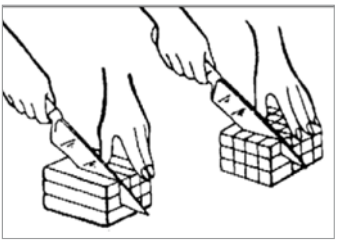
Schreddern

Wird zum Schneiden Fleisch und Gemüse verwendet. 5 mm dicke Scheiben von Lebensmitteln sollten gestapelt werden, dann wieder geschnitten in 5 mm dicke Streifen werden. Beim Blattgemüse wie Kohl und Spinat sollten die Blätter gestapelt, dann aufgerollt werden. Die Schnittbreite sollte sehr fein sein.



Würfeln

Wird zum Schneiden von Fleisch und Gemüse verwendet. Um Würfel zu erhalten schneiden Sie das Lebensmittel in ca. 2,5 cm dicke Scheiben, dann stapeln sie diese auf einander und schneiden ca. 3 mm dick in die entgegengesetzte Richtung. Danach noch mal in die entgegengesetzte Richtung in ca 2,5 cm große Würfel schneiden. Abhänging von Ihrem Rezept kann die Würfelgröße variiren.



BESONDERE ZUTATEN für ein authentisch asiatisches Kocherlebnis

Ein wenig Vorausplanung macht die Zubereitung von kurzgebratenen Pfannengerichten einfacher.

Agar-Agar

Wird aus verschiedenen Arten von Algen hergestellt. Es verfügt über hervorragende Stock-Eigenschaften, ähnlich wie Gelatine, die sich bei Raumtemperatur entwickeln.

Pak Choy

Auch chinesischer Mangold oder chinesischer Weißkohl bekannt, hat fleischige weiße Stängel und dunkelgrüne Blätter. Es hat einen leichten Senf-Geschmack. Es gibt auch eine kleinere Version namens Shanghai oder Baby Pak Choy.

Bambussprossen

Die jungen zarten Triebe von Bambuspflanzen gibt es in Dosen. Sie werden hauptsächlich benutzt um Konsistenz den Gerichten hinzuzufügen.

Kokoscreme und Kokosmilch

Beide Kokoscreme und Kokosmilch werden aus dem geriebenen Fruchtfleisch reifer Kokosnüsse extrahiert. Die Creme ist etwas reichhaltiger und stammt aus der ersten Pressung. Die Kokosmilch stammt aus der zweiten oder dritten Pressung.

Chilischoten, frisch und getrocknet

Chilischoten gibt es in vielen verschiedenen Arten und Größen. Die Kleinen (Thai, Macho, Serrano, Jalapeno) sind die schärfsten. Verwenden Sie eng anliegende Handschuhe beim Hacken von frischen Chilis, diese könnten auf Ihrer Haut oder auf den Schleimhäuten brennen. Die Chilisamen sind der schärfste Teil des Chilis, entfernen Sie diese, wenn Sie den Schärfegrad Ihres Rezeptes reduzieren wollen.

Koriander

Dieser ist auch als chinesische Petersilie bekannt. Es ist ein esentieller Bestandteil vieler Südostasiatischer Küchen. Ein stark aromatisches Kraut, mit dem Sie sparsam umgehen sollten bis Sie sich an den einzigartigen Geschmack gewöhnt haben. Als Ersatz kann Petersilie eingesetzt werden. Es sieht genauso aus, schmeckt aber ganz anders. Koriander können Sie frisch oder auch als getrocknetes Gewürz, ganz oder gemahlen kaufen.

Char Siu-Sauce

Dies entspricht der chinesischen BBQ-Sauce.

Knusprig gebratene Schalotten

Diese finden Sie gebrauchsfertig in den meisten Asiatischen Supermärkten.

Fischsauce

Eine dünne, salzige dunkelbraune Sauce mit einem charakteristischem Fischgeruch, die weit verbreitet in der thailändischen und vietnamesischen Küche ist. Diese Sauce wird aus kleinen Fischen hergestellt, die vorher in der Sonne fermentiert wurden. In vielen Rezepten ersetzt Fischsauce das Salz.

Garam Marsala

Eine Mischung von meistens gemahlenen Gewürzen, meist bestehend aus eine Kombination von Zimt, Kreuzkümmel, Pfeffer, Nelken, Kardamom, Muskatnuss und Muskatblüte, die oft zur Zubereitung von Currys in der indischen Küche verwendet wird. In der Regel wird diese Gewürzmischung gegen Ende der Garzeit zugegeben.

Green Ginger Wein

Ein australischer leiblicher Wein, der mit fein gemahlenem Ingwer durchdrungen ist.

Hoisin-Sauce

Diese Sauce ist eine dicke süße chinesische Barbecue-Sauce, eine Mischung aus gesalzenen schwarzen Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch.

Hokkien Nudeln

Auch als Fukkien bekannt, diese sind dick, gelb und gummiartig in der Textur. Sie sind aus Weizenmehl und werden gekocht und leicht geölt bevor sie verpackt und verkauft werden. Die Nudeln müssen vor dem Kochen gebrochen werden.

Reisnudeln

Dies sind frische weiße Nudeln, die aus Reismehl hergestellt werden. Meist verwendet man die etwa 1 bis 2 Millimeter dünnen Reisnudeln. Man überbrüht sie mit kochendem Wasser und lässt sie einige Minuten quellen. Nach dem Abtropfen können sie weiter verarbeitet werden. In Thailand isst man Reisnudeln in der Nudelsuppe oder gebraten als Phat Thai.

Kaffir Limettenblätter

Diese sind dunkelgrüne glänzende Blätter mit einem sehr scharfen Duft. Sie sind eher dick und müssen sehr fein geschnitten werden für den Einsatz als Beilage, oder als Ganzes in Currygerichten.

Zitronengras

Ein aromatisches frisches Kraut, das in Currypasten, Pfannengerichten und Suppen verwendet wird. Die schilfartigen Blätter werden vor allem frisch in der Küche als Gewürz verwendet. Getrocknetes Zitronengras ist in Stücken oder gemahlen im Handel erhältlich, weist aber nur schwaches Aroma auf. Die langen, frischen Blätter werden in Asien (zum Beispiel in Thailand) auch zur Erzeugung durstlöschender Teegetränke verwendet. In der Küche werden nur der saftige Stiel und die Basis der Blätter genutzt. Getrocknetes Zitronengras muss in Wasser eingeweicht werden, der Geschmack von frischem Zitronengras ist besser.

Lychees

Eine köstliche Frucht mit einer leichten Textur und Geschmack. Lösen Sie die rauhe Schale ab und entfernen Sie den Kern vor der Verwendung. Diese sind auch erhältlich in Dosen.

Reisweinessig

Milder als die meisten westlichen Essige, da es in der Regel einen Säuregehalt von weniger als 4% hat. Es hat einem milden, süßen, delikaten Geschmack und aus Reis hergestellt.

Sambal Oelek

Dies ist eine Paste aus gemahlenem Chili, Paprika und Salz. Diese kann sowohl als Zutat in Ihrem Gericht verwendet werden als auch in kleinen Schälchen als Würzbeilage zu Gemüse, Huhn, Fisch und Reis gereicht werden.

Tamarinde

Tamarinde ist eine große braune Bohnenschote, dessen Mark einen fruchtig herben Geschmack hat. Das sind die Hülsen – umgangssprachlich oft „Schoten" genannt – des Tamarindenbaums und finden Verwendung in der indischen, thailändischen, indonesischen, mexikanischen oder auch afrikanischen Küche. Tamarinde ist als getrocknetes und geschältes Gemüse, als zu einem Block komprimierter Mark, als Püree oder als Konzentrat erhältlich. Tamarindenmark findet sich auch als Zutat in Würzsaucen wie zum Beispiel Worcestershiresauce oder Brown Sauce. In Europa ist ein Tamarindenkonzentrat auch unter der Bezeichnung Asem erhältlich.

Tofu

Tofu ist ein Lebensmittel aus Sojabohnen mit hohem Proteingehalt und wenig Fett. Es ist in sehr fest oder weich, in einem Block, entweder frisch oder vakuumverpackt erhältlich. Es nimmt den Geschmack der mitgekochten Gewürze und Saucen auf.

Kurkuma

Frisch hat der Wurzelstock einen harzigen, leicht brennenden Geschmack, getrocknet schmeckt er mildwürzig und etwas bitter – er wird vor allem gemahlen wegen seiner Färbekraft verwendet, z. B. als wesentlicher Bestandteil von Currypulver. Kurkuma ist dabei wesentlich preiswerter als der ebenfalls stark gelbfärbende Safran. Es ist gelegentlich frisch in eizelne Teile geteilte Wurzel erhältlich, ähnlich wie Ingwer, die geschält und dann fein gehackt oder gerieben werden muss. Der Pulverförmige Kurkuma ist verfügbar im Supermarkt.

Szechuan Pfeffer

Dieser wird auch Japanischer Pfeffer, Anispfeffer oder Chinesischer Pfeffer genannt. Er liefert ein scharf schmeckendes Gewürz und ist nicht mit dem Schwarzen Pfeffer verwandt. Diese sind in den meisten asiatischen Supermärkten erhältlich.

Wasserkastanien

Wasserkastanien sind kleine weiße knackige Knollen mit einer braunen Haut. Wasserkastanien aus der Dose sind geschält und abgedeckt etwa 1 Monat lang im Kühlschrank haltbar.

REZEPTIDEEN

SUPPEN

Huhn- und Mais-Suppe

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

1 Esslöffel (15 ml) Erdnussöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
ca. 500 ml Sahnemais (typische Beilage aus den USA, erhältlich auch in Dosen)
ca. 750 g Hühnerfleisch, gekocht u. zerkleinert
ca. 1 L Hühnerbrühe
4 Eiweiß
1 Esslöffel fein gehackte Petersilie
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
4 grüne Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Fügen Sie das Öl dann den Knoblauch, Mais und Hühnerfleisch in den Wok und braten Sie die Zutaten eine 1 Minute lang an.
2. Hühnerbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Dann die Hitzezufuhr auf Temperaturstufe 2 reduzieren.
3. Eiweiß hinzufügen und umrühren um diese zu zerkleinern.
4. Mit Petersilie bestreuen und pfeffern.

Garniert mit geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

Scharf-saure Thai-Krabbensuppe ›Tom Yum Goon‹

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Kaffir Limettenblätter, halbiert
1 Stängel Zitronengras, unterer Drittel fein geschnitten
1 Teelöffel geriebener Ingwer
1 Esslöffel Tom Yum Paste
4 Champignons, in Scheiben geschnitten
ca. 2 L Hühnerbrühe
1 Tomate, entkernt und gewürfelt
16 mittlere Garnelen, geschält und entdarmt
2 Esslöffel (30 ml) Limettensaft

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Geben Sie die ersten 6 Zutaten in den Wok. Sobald die Suppe zu kochen beginnt, reduzieren Sie die Hitzezufuhr auf Temperaturstufe 2. Lassen Sie die Aromen für 5 Minuten ziehen.
2. Fügen Sie Tomatenmark und die Garnelen hinzu und lassen Sie die Suppe wieder kochen, für weitere 5 Minuten oder bis die Garnelen gar sind. Limettensaft hinzufügen und servieren.

Garniert mit Korianderblättern servieren.

Chinesische Wan Tan Suppe

Ergibt 6 Portionen

Zutaten:

ca. 200 g getrocknete Scheiben geschnittener Champignons
2 Teelöffel geriebenen Ingwer
ca. 1 L Hühnerbrühe
ca. 225 g frische Eiernudeln
24 fertige Wan Tans (erhältlich gekühlt oder gefroren aus dem Asiamarkt)
4 grüne Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Die Pilze in kochendem Wasser 10 Minuten ziehen, danach abtropfen lassen.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Geben Sie Ingwer und Hühnerbrühe in den Wok und bringen die Zutaten zum Kochen. Nudeln und Wan Tans hinzufügen und wieder zum Kochen bringen.
3. Reduzieren Sie die die Hitzezufuhr auf Temperaturstufe 2 und kochen Sie die Suppe etwa 7 Minuten bis die Wan Tans gar sind.

Garniert mit geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

Französische Zwiebelsuppe

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel Butter
1 Esslöffel (15 ml) Öl
6 mittelgroße Zwiebeln, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 Esslöffel Mehl
ca. 250 ml Rotwein
1 Teelöffel gehackter frischer Thymian
ca. 1,2 L Rinderbrühe
1 Esslöffel brauner Zucker

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Geben Sie Öl, Butter, dann Zwiebeln und Knoblauch in den Wok. Die Zwiebeln goldbraun anbraten.
2. Mehl hinzufügen und 1 Minute kochen. Dann Wein und Thymian hinzufügen und solange köcheln lassen bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist.
3. Die Rinderbrühe und braunen Zucker hinzufügen und die Suppe zum Kochen bringen. Reduzieren Sie die Hitzezufuhr auf Temperaturstufe 2 und lassen Sie die Suppe für 30 Minuten köcheln. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Garniert mit Käse Croutons servieren.

Marokkanische Butternut Kürbissuppe

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel (30 ml) Speiseöl
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Garam Marsala
1 Teelöffel Paprikapulver
2 Teelöffel gemahlener weißer Pfeffer
ca. 500 g Butternut Kürbis, geschält und gewürfelt
ca. 1 L Hühnerbrühe
ca. 310 ml saure Sahne
¼ Tasse frischer Koriander, fein gehackt

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Geben Sie das Öl in den Wok. Braten Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und die gemahlenen Gewürze ca. 2 Minuten an.
2. Fügen Sie den Kürbis hinzu und rühren Sie diese mit Zwiebeln und Gewürzen um. Dann die Hühnerbrühe einrühren und die Mischung zum Kochen bringen.
3. Reduzieren Sie die die Hitzezufuhr auf Temperaturstufe 2. Setzen Sie den Deckel auf und kochen die Suppe für ca. 20 Minuten. Nachdem der Kürbis weich ist wenn sie mit einer Gabel stechen, füllen Sie die Suppe in einen Mixer und pürieren Sie diese.
4. Dann die Mischung zurück in den Wok geben und noch einmal erwärmen. Vor dem Servieren die Würze überprüfen.

Garniert mit einem Klecks saurer Sahne und Koriander servieren.

HINWEIS: Vorsicht beim Mixen heißer Zutaten im Mixer. Zutaten kurz abkühlen lassen vor dem Einfüllen in den Krug.

VEGETARISCHE GERICHTE

Knuspriges Tempura-Gemüse mit Dip

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

1 kg Gemüsemischung z. B.: Brokkoliröschen, Aubergine (in Scheiben geschnitten), Karotten (in Scheiben geschnitten), Zuckerschoten; Bohnen (die Enden abgeschnitten), Blumenkohlröschen, Zucchini (in Scheiben geschnitten), Frühlingszwiebeln (in 5 cm lange Stücke geschnitten)

Dip-Sauce

ca.125 ml helle Sojasoße
1 Esslöffel (15 ml) Mirin (süßer japanischer Reiswein)
2 Teelöffel (10 ml) heißes Wasser

Zubereitung:

1. Zubereitung des Dips: Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und umrühren. Die Sauce 10 Minuten lang vor dem Servieren ziehen lassen.

Teig
1 Tasse Mehl
¼ Teelöffel Salz
¼ Teelöffel weißer Zucker
½ Teelöffel Backpulver
1 Eigelb
ca. 75 ml Eiswasser
Pflanzenöl für das Braten

Zubereitung:

1. Sieben Sie Mehl, Zucker Salz und Backpulver zusammen durch.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Eigelb und Eiswasser verrühren, dann die Mehlmischung hinzufügen. Nur leicht umrühren, ein paar Klumpen Mehl in dem Teig lassen, da es den Teig knuspriger werden lässt.
3. Stellen Sie den Temperaturregler des Woks auf die Heizstufe 8 und erhitzen Sie ca. 1 L Pflanzenöl 4 Minuten lang.
4. Kleine Mengen von Gemüse erst in die Teigmischung eintauchen und dann vorsichtig in das heiße Öl.
5. Das Gemüse goldbraun ausbacken und dann auf Papiertücher auslegen. Wiederholen bis das ganze Gemüse frittiert ist.

Mit Dip-Sauce servieren.

Süßkartoffel, Zucchini, Sojasprossen und Tofu-Pfanne

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
1 mittelgroße Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
1 Zucchini, gestiftelt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Teelöffel Ingwer, gestiftelt
ca. 100 g Sojasprossen
ca. 150 g Tofu in Scheiben geschnitten
1 Teelöffel Sesam
1 Teelöffel (5 ml) Sesamöl
1 Esslöffel (15 ml) dunkle Sojasoße

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl einfügen und die Süßkartoffel darin ca. 2 Minuten anbraten. Zucchini, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Einige Minuten weiterbraten um die Aromen freizusetzen.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen.

Mit gegrilltem Hähnchen oder Schweinefleisch servieren.

grünes gebratenes chinesisches Gemüse

Ergibt 4 - 6 Portionen

Zutaten:

1 Esslöffel (15 ml) Erdnussöl
1 Bund chinesisches grünes Gemüse (Pak Choi oder chinesischer Brokkoli) in 5 cm Stücke geschnitten und gewaschen
1 Teelöffel Knoblauch zerdrückt
2 Teelöffel (10 ml) Sojasauce
2 Esslöffel (30 ml) Austernsauce

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl einfügen, dann die restlichen Zutaten außer der Auster- und Sojasauce zufügen.
2. Wenn das Gemüse weich ist, die Auster- und Sojasauce zufügen und 1 Minute kochen.

Als Beilage servieren.

HÄHNCHENGERICHTE

Pflaumen glasierte Hähnchenflügel

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

ca. 1 kg Hähnchenflügel
ca. 125 ml fertige Pflaumensauce
1 Esslöffel (15 ml) Honig
2 Esslöffel (30 ml) süßem Thai Chili Sauce (Sriracha)
2 Esslöffel (30 ml) dunkle Sojasoße
1 Esslöffel Sesamsamen
1 Tasse (250 ml) Hühnerbrühe

Zubereitung:

1. Vorbereitete Hähnchenflügel in eine großen Rührschüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut mischen.
3. Im Kühlschrank für mehrere Stunden oder über Nacht marinieren.
4. Stellen Sie den Temperaturregler des Woks auf die Heizstufe 8. Die Hähnchenflügel unter rühren ca. 5 Minuten anbraten, die Hühnerbrühe dazufügen und zudecken, ca. 10 Minuten kochen.

Mit gemischtem Salat servieren.

HINWEIS: Entfernen Sie die Zutaten nach dem Kochen und lassen Sie den Wok vor dem Braten der nächsten Portion wieder aufheizen. Wenn Sie kleine Mengen auf einmal kochen, bleibt die Hitze des Öls konstant.

Chili Huhn mit Singapur Nudeln

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

6 Hänchenschenkel
1 ½ Tassen süßer Chilisauce
1 Esslöffel Pflanzenöl
ca. 125 ml Hühnerbrühe
2 Stangen Sellerie, fein geschnitten
ca. 410 g Champignons aus der Dose
ca. 350 g Pakung frischer Singapur Nudeln
ca. 100 g Sojasprossen

Zubereitung:

1. Die Hänchenschenkel in der Sweet Chili Soße für etwa 2 Stunden oder über Nacht marinieren.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl darin erhitzen und die Hähnchenschenkel scharf auf jeder Seite anbraten.
3. Die Hähnchenschenkel entfernen und in Scheiben schneiden.
4. Hühnerbrühe, Sellerie und Champignons im Wok zum Kochen bringen, Die Nudeln dazugeben und ca. 2 – 3 Minuten kochen.
5. Hänchenschenkel und Sojasprossen hinzufügen, kochen bis die Hänchenschenkel warm sind und servieren.

Mit frischem warmen Brot servieren.

Zitronen Huhn

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

ca. 1 kg Hähnchenbrustfilets in Streifen geschnitten
2 Eiweiß, leicht geschlagen
1 Teelöffel fein gehackter Ingwer
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 Esslöffel Maisstärke
ca. 250 ml Erdnussöl
ca. 250 ml frischer Zitronensaft
ca. 55 g Zucker
2 Esslöffel (30 ml) Wasser

Zubereitung:

1. Hühnerstreifen, Eiweiß, Ingwer, Knoblauch und 1 Esslöffel Maisstärke in eine Schüssel geben und gut vermischen. Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹ und geben Sie das Öl dazu. Einzeln die Hühnerstreifen ein-

fügen. Die Hühnerstreifen in kleinen Portionen anbraten bis diese goldbraun sind, dann wieder aus dem Wok nehmen.

3. Zitronensaft und Zucker in den Wok geben und die Mischung zum Kochen bringen. Dann 1 Esslöffel (20 ml) Maisstärke aufgelöst in Wasser einrühren. Reduzieren Sie die Hitzezufuhr im Wok auf die Temperaturstufe 8 nach dem die Maisstärke hinzugefügt wurde.
4. Die Hühnerstreifen zurück in den Wok geben und mit der Zitronensauce vermengen.

Mit gebratenem oder gekochtem Reis servieren.

HINWEIS: Entfernen Sie die Zutaten nach dem Kochen und lassen Sie den Wok vor dem Braten der nächsten Portion wieder aufheizen. Wenn Sie kleine Mengen auf einmal kochen, bleibt die Hitze des Öls konstant.

Huhn-Tomaten-Risotto

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel (60 g) Butter
2 Esslöffel (30 ml) Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
ca. 315 g Arborio Reis (Risottoreis)
ca. 1¼ L Hühnerbrühe
2 Tomaten, gehackt
1 Esslöffel gehacktes Basilikum
½ Tasse (125 g) frisch geriebenen Parmesan
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹, fügen Sie die Butter und das Öl in den Wok.
2. Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten bis diese weich sind. Den Reis hinzufügen und solange in der Butter- und Ölmischung rühren, bis alle Körner damit bedeckt sind.
3. Die Hühnenrbrühe hinzufügen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
4. Reduzieren Sie die Hitzezufuhr des Woks auf die Temperaturstufe 6. Zugedeckt köcheln lassen bis die Hühnenrbrühe reduziert ist. Gelegentlich umrühren. Abhängig von der Reissorte könnte mehr Hühnerbrühe oder Wasser erforderlich sein.

Hähnchen, Spinat und Pinienkernen Risotto

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel Pinienkerne
2 Esslöffel (30 ml) Olivenöl
2 Esslöffel Butter
1 Bund Blattspinat
ca. 450 g Arborior Reis (Risottoreis)
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
ca. 1½ L Hühnerbrühe
ca. 500 g gebratenes Hühnerfleisch, kleingeschnitten

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹, Pinienkerne hinzufügen und goldbraun anbraten, dann herausnehmen.
2. Öl und Butter in den Wok geben. Den Spinat leicht anbraten dann entfernen.
3. Den Reis hinzufügen und solange in der Butter- und Ölmischung rühren, bis alle Körner damit bedeckt sind. Knoblauch und Hühnerbrühe hinzufügen und das Risotto zum Kochen bringen.
4. Die Hitzezufuhr im Wok auf die Temperaturstufe 6 reduzieren. Zugedeckt köcheln lassen bis die Hühnenrbrühe reduziert ist. Gelegentlich umrühren. Abhängig von der Reissorte könnte mehr Hühnerbrühe oder Wasser erforderlich sein.
5. Das Hühnerfleisch und die gerösteten Pinienkerne hinzufügen, erwärmen und servieren.

Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Nasi Goreng (Indonesische Reispfanne)

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

1 Esslöffel (15 ml) Erdnussöl
1 Teelöffel zerdrückten/gehackten Knoblauch
1 Esslöffel Ingwer, fein gehackt
½ Teelöffel getrocknete Chili-Flocken
3 Eier, verquirlt
ca. 125 g gekochter Hühnerbrust, gewürfelt
12 mittlere Garnelen, geschält, gewürfelt und entdarmt
ca. 735 g gekocht und gekühlt Jasminreis
ca. 125 ml Wasser
4 Esslöffel gehackte Frühlingszwiebeln
Sojasoße

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl, Knoblauch, Ingwer und Chili-Flocken in den Wok geben und ca. 2 Minuten kochen. Die verquirlten Eier hinzufügen und unter Rühren garkochen.
2. Hähnchenfleisch und Garnelen hinzufügen und mit der Eimischung verrühren. Reis und Wasser hineingeben und erhitzen bis der Reis heiß ist.
3. Mit Frühlingszwiebeln und Sojasauce abschmecken und ca. 1 Minute vor dem Servieren kochen.

Servieren Sie als Beilage oder als Hauptgericht.

Grünes Thai-Huhn-Curry

Ergibt 6 Portionen

Zutaten:

1 Esslöffel (15 ml) Pflanzenöl
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Teelöffel zerdrückten Knoblauch
1 Teelöffel Ingwer gewürfelt
1½ Esslöffel Thai grüne Currypaste
ca. 800 g Hähnchenschenkel gewürfelt
ca. 250 ml Hühnerbrühe
ca. 400 ml Kokosmilch
1 Tasse Bambussprossen
1 Körbchen Kirschtomaten
1/3 Tasse Korianderblätter

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹, und geben Sie das Öl hinein. Die Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Knoblauch, Ingwer und Curry-Paste hinzufügen, und solange kochen bis das Öl sich von der Curry Paste trennt.
3. Hähnchenschenkel hinzufügen und mit der Paste vermischen, Hühnerbrühe und die Hälfte der Kokosmilch hineingeben. Das Curry zum Kochen bringen und dann Hitzezufuhr des Woks auf Temperaturstufe 4 reduzieren.
4. Zugedeckt etwa 20 Minuten (oder bis das Huhn gar ist) köcheln lassen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und noch mal 5 Minuten köcheln lassen.

Mit gedünstetem Jasminreis servieren.

Huhn mit Pflaumen-Sauce und Pak Choy

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

ca.1 kg Hähnchenschenkel, ohne Knochen, in Streifen geschnitten
2 Esslöffel (30 ml) trockenen Sherry
1 Esslöffel (15 ml) Sojasauce
1 Esslöffel (15 ml) Pflanzenöl
1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
ca. 125 ml Pflaumensauce
1 Bund Pak Choy, in Scheiben geschnitten
1 kleine Dose (ca. 230 g) Wasserkastanien

Zubereitung:

1. Geben Sie das Huhn mit Sherry und Sojasauce in eine Schüssel und vermengen Sie alles gründlich.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Das Öl im Wok erhitzen und die Zwiebel unter Rühren ca. 2 Minuten braten. Das Hühnerfleisch und die Pflaumensauce dazugeben und 2 Mi-

nuten kochen. Die Hitzezufuhr des Woks auf Temperaturstufe 6 reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Pak Choy und Wasserkastanien hinzufügen, die Hitzezufuhr des Woks auf die Temperaturstufe 14 erhöhen, unter Rühren braten, bis die Pak Choy ist welk.

Mit gedünsteten Eiernudeln servieren.

RINDFLEISCH

Thai Rindfleisch-Spinat-Pfanne

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

ca. 180 ml Erdnussöl
2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
1 Esslöffel Ingwer, fein gewürfelt
2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
ca. 750 g magere Rindfleisch-Streifen
ca.150 g Baby-Spinat
4 Esslöffel Minze
ca. 60 g gerösteter Cashewkerne
1 Esslöffel (15 ml) Limettensaft
2 Teelöffel (10 ml) Fischsauce
2 Esslöffel (30 ml) süßer Thai Chilisauce
1 Teelöffel (15 ml) Zitronengras, fein geschnitten

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Fügen Sie 1 Esslöffel (20 ml) Öl, Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln in den Wok. Ca. 2 Minuten lang anbraten. Dann die Paprika hinzufügen. Weitere 2 Minuten anbraten dann herausnehmen.
2. Das restliche Öl (1 Esslöffel; 20 ml) in den Wok geben und unter Rühren das Rindfleisch in kleinen Portionen ca. 1 bis 2 Minuten anbraten.
3. Die Rindfleisch-Streifen aus dem Wok entfernen wenn diese gar sind und den Wok vor der nächsten Portion aufheizen lassen.
4. Alle Zutaten zurück in den Wok geben.
5. Reduzieren Sie die Hitzezufuhr des Woks auf Temperaturstufe 8, und kochen Sie die Zutaten bis der Spinat weich ist.

Mit Kokosreis servieren.

HINWEIS: Entfernen Sie die Zutaten nach dem Kochen und lassen Sie den Wok vor dem Braten der nächsten Portion wieder aufheizen. Wenn Sie kleine Mengen auf einmal kochen, bleibt die Hitze des Öls konstant.

Teriyaki Rindfleisch

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
ca. 750 g Rindfleisch-Streifen
ca. 60 ml Sojasauce
2 Esslöffel (30 ml) Mirin
2 Teelöffel (10 ml) Sake
2 Teelöffel Zucker
1 Karotte, fein geschnitten
1 Zucchini, grob gestiftelt
ca. 150 g Blattspinat

Zubereitung:

1. Die Rindfleischstreifen in eine Schüssel geben, Soja, Mirin, Sake und Zucker hinzufügen und ca. 4 Stunden marinieren.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹ und erhitzen Sie das Erdnussöl. Die Rindfleisch-Streifen in kleinen Portionen scharf anbraten um den Saft in dem Fleisch zu versiegeln und aus dem Wok nehmen.
3. Karotten und Zucchini ca. 2 Minuten im Wok anabraten, das Rindfleisch und dann Spinat hinzufügen. Unter Rühren weiterbraten, bis der Spinat weich ist.

Mit gedünsteten neuen Kartoffeln servieren.

LAMMFLEISCH

Mongolisches Lamm

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

ca. 750 g Lamm, in Streifen geschnitten
1 Esslöffel (15 ml) helle Sojasoße
2 Esslöffel (30 ml) Reiswein
½ Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zucker
1 Esslöffel (15 ml) Sojasauce
1 Esslöffel (15 ml) Sesamöl
2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Zwiebel, gewürfelt
½ Bund Frühlingszwiebeln, geschnitten in 2 cm lange Stücke
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

Zubereitung:

1. Lamm in eine Schüssel geben und mit heller Sojasauce und 1 Esslöffel (15 ml) Reiswein vermischen. Lassen Sie das Fleisch ca. 30 Minuten marinieren.
2. Während das Fleisch mariniert Salz, Zucker, Sojasoße, 1 Esslöffel (15 ml) Reiswein und Sesamöl in ein verschließbares Gefäß geben, verschließen und gut schütteln um die Sauce herzustellen.
3. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹ und erhitzen Sie das Erdnussöl. Wenn das Öl erhitzt ist, das Gemüse zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten braten, dann herausnehmen. Jetzt das Fleisch in den Wok geben und ca. 2 Minuten anbraten. Dann die Sauce hinzufügen und aufkochen. Das Gemüse zum Erhitzen noch mal in den Wok geben.

Mit gekochtem Reis servieren.

Marokkanische Lamm-Tajine

Ergibt 6 – 8 Portionen

Zutaten:

3 Esslöffel (45 ml) Erdnussöl
2 braune Zwiebeln, gewürfelt
ca. 450 g klein gewürfeltes Lammfleisch
1 ½ Teelöffel Kümmel
1 ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
1 ½ Teelöffel gemahlener Koriander
1 ½ Teelöffel Salz
1 Teelöffel Paprika
1 Teelöffel gemahlener Ingwer
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Zimt
ca. 450 g Kichererbsen
ca. 450 g gewürfelte Tomaten
2 Stangen Sellerie, gewürfelt
ca. 125 g rote Linsen
ca. 50g Tomatenmark
1 Teelöffel gehackter Knoblauch
ca. 1¼ L Wasser

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Zwei Teelöffel Öl hineingeben und erhitzen. Die Zwiebeln unter Rühren darin anbraten, bis diese weich sind. Das Fleisch zugeben und scharf anbraten, um den Saft darin zu versiegeln. Aus dem Wok herausnehmen und zur Seite stellen.
2. Legen Sie alle gemahlenen Gewürzen und das restliche Öl in den Wok und braten Sie diese ca. 2 Minuten lang um die Aromen der Gewürze sich entfalten zu lassen.
3. Die restlichen Zutaten und das Lammfleisch hinzugeben und die Mischung zum Kochen bringen. Reduzieren Sie die Hitzezufuhr des Woks auf Temperaturstufe 4. Zugedeckt ca. 1 Stunde lang kochen.

Mit gedünstetem Couscous servieren.

SCHWEINEFLEISCH

Pikanter Schweinefleisch-Chili-Salat

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
½ Tasse Erdnüsse
1 Esslöffel thailändische grüne Currypaste
2 Knoblauchzehen, leicht zerdrückt
ca. 300 g Mett aus Schweinfleisch
1 Esslöffel brauner Zucker
2 Teelöffel (10 ml) Fischsauce
1 Kopf Eisbergsalat, gewaschen
2 Tomaten, in Spalten geschnitten

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl, Nüsse und Currypaste hineingebehn und ein paar Minuten braten.
2. Mett hinengeben und umrühren bis es braun ist. Braunen Zucker und die Fischsauce hinzufügen und unter Rühren so lange braten bis die Flüssigkeit verdampft ist.
3. Richten Sie den Salat mit Tomaten und dann der Schweinefleisch-Mischung auf Tellern an.

Sang Choy Bow (Chinakohl Rollen)

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Tassen (500 g) aus Schweinfleisch
1 Eigelb
ca. 120 g Bambussprossen, fein geschnitten
ca. 60 g Wasserkastanien, fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
4 Shitakepilze, gewürfelt (wenn keine frischen verfügbar sind getrocknete und in Wasser eingelegte als Ersatz geeignet)
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
2 Esslöffel (30 ml) Pflanzenöl
1 Kopf Eisbergsalat

Sauce:
1 Esslöffel (15 ml) Sojasauce
1 Esslöffel (15 ml) Austernsauce
1 Teelöffel (5 ml) Sesamöl

Zubereitung:

1. Mett, Eigelb und Gemüse vermengen.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Erst Öl, dann die Mett- und Gemüse-Mischung hineingeben und unter Rühren braten, bis das Schweinefleisch gar ist.
3. Zutaten für die Sauce hinzufügen und eine Minute lang weiterkochen.
4. Mischung in die vorbereiteten Salat-Schalen geben und servieren.

Szechuan Schweinefleisch mit Thai-Reisnudel-Sticks

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

ca.110 g Reisnudel-Sticks
2 Esslöffel (30 ml) Sojasauce
1 Esslöffel (15 ml) trockener Sherry
1 Teelöffel (5 ml) Chilipaste
½ Teelöffel Knoblauch
1 Teelöffel Zucker
½ Tasse (125 ml) Rinderbrühe
2 Esslöffel (30 ml) Erdnuss-oder Pflanzenöl
ca. 250 g Schweinefilet geschnitten in 1 cm dicke Scheiben
2 Frühlingszwiebeln, geschnitten
1 Teelöffel geriebener Ingwer
½ Tasse geschnittene Wasserkastanien
1 Packung Mini-Maiskolben, halbiert

Zubereitung:

1. Legen Sie die Nudeln für 5 Minuten in eine Schüssel mit kochendem Wasser um diese zu erweichen. Dann Nudeln abtropfen lassen und mit einer Küchenschere in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
2. Die nächsten 6 Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen.
3. Drehen Sie den Temperaturregler des

Woks auf ›High Sear‹. Öl hineingeben und das Schweinefleisch unter Rühren ca. 3 bis 4 Minuten scharf anbraten.

4. Frühlingszwiebel, Ingwer und Wasserkastanien hinzufügen und weitere 30 Sekunden kochen.
5. Soja-Mischung und die abgetropften Nudeln hinzufügen, die Hitzezufuhr des Woks auf die Temperaturstufe 8 reduzieren, solange kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist, aber das Gericht noch feucht ist.
6. Schmecken Sie noch mal mit den Gewürzen ab.

Mit gedünstetem grünen chinesischen Gemüse servieren.

MEERESFRÜCHTE

Thai Fischfrikadellen

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

ca. 450 g weiße Fischfilets ohne Knochen (vorzugsweise Kabeljau oder Heilbutt)
½ Bund Koriander
2 Eier
¼ Tasse Reis, gekocht
1 Esslöffel rote Currypaste
1 Teelöffel (5 ml) Fischsauce
1 Esslöffel (15ml) süßem Thai Chilisauce (Sriracha)
1 bis 2 Limetten

Zubereitung:

1. Fisch würfeln und Koriander fein hacken.
2. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer oder Küchenmaschine. Mischen Sie mit der Puls Taste, bis die Zutaten püriert sind.
3. Die Fischfrikadellen zu formen kann ein wenig kompliziert werden. Um dies zu erleichtern geben Sie ein wenig Öl auf die Handflächen vor dem formen. Die Fischfrikadellen zu einer flachen runden Form (ca.3 – 4 cm breit) formen und auf einem gefetteten Backblech plazieren.
4. Stellen Sie den Temperaturregler des Woks auf die Stufe 8. Fügen Sie ca. 1 L Pflanzenöl hinein und erhitzen Sie diese ca. 4 Minuten lang.
5. Ca. 6 – 8 Fischfrikadellen in Öl geben und diese braten bis sie goldbraun sind. Mit den restlichen Fischfrikadellenden den Vorgang wiederholen.

Mit süßer Chilisauce und Limetten-Spalten servieren.

HINWEIS: Entfernen Sie die Zutaten nach dem Kochen und lassen Sie den Wok vor dem Braten der nächsten Portion wieder aufheizen. Wenn Sie kleine Mengen auf einmal kochen, bleibt die Hitze des Öls konstant.

Thai Garnelen und Mango Salat

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

ca.1 kg mittlere Garnelen, geschält und entdarmt
3 Esslöffel (45 ml) leichtes Olivenöl
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 kleine rote Chili (Thai), gehackt
1 Esslöffel gehackter Koriander
2 Mangos geschält und gehackt (kann durch gefroren Mango ersetzt werden)
1 Kopfsalat, gewaschen
4 grüne Zwiebeln in 1 cm große Stücke geschnitten
½ Körbchen Kirschtomaten, halbiert
½ Tasse Cashewnüsse

Dressing

2 Esslöffel (30 ml) Limettensaft
½ Tasse (125 ml) Sweet Chili Sauce
2 Teelöffel (10 ml) Fischsauce

Zubereitung:

1. Die Garnelen mit Knoblauch, Chili und Koriander ca. 20 Minuten lang marinieren.
2. Geben Sie alle Dressingzutaten in ein Glas mit Schraubverschluss und schütteln Sie diese bis alles vermengt ist.
3. Kopfsalat, Frühlingszwiebeln, Tomaten, und Cashew-Nüsse in eine Schüssel geben.

4. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Garnelen hineingeben und 3 – 5 Minuten anbraten bis diese gar sind, dann herausnehmen.

5. Die Garnelen und das Dressing zum Salat hinzufügen und vor dem Servieren gut umrühren.

Mit Frühlingszwiebeln servieren.

Miesmuscheln in Tomaten-Knoblauch-Sauce

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel (30 ml) Olivenöl
2 Spanische Zwiebeln, fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
ca. 250 ml Weißwein
ca.600 ml Tomaten-Pasta-Sauce
ca. 1kg frische Muscheln, geputzt und ohne Muschelbart
4 Esslöffel Basilikum Blätter, gezupft
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl, Zwiebeln und Knoblauch anbraten bis die Zwiebel weich ist.

2. Wein hineingeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

3. Tomatensauce hinzufügen und die Mischung aufkochen.

4. Muscheln hinzufügen, dann die Temperaturzufuhr des Woks auf die Temperaturstufe 8 reduzieren. Zudecken und kochen, bis die Muscheln offen sind. Mit Basilikum und Pfeffer würzen.

Mit knusprigem Brot und kaltgepresstem Olivenöl servieren.

Salz und Pfeffer Calamari

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

ca.1 kg Calamari
1 Esslöffel Pfefferkörner Sezuan, gemahlen
2 Teelöffel Meersalz
1 Esslöffel Speisestärke
1 Esslöffel Mehl
2 Eiweiß
ca. 1 L Sonnenblumenöl zum anbraten
3 Limetten, geviertelt

Zubereitung:

1. Die Calamari aufschneiden, reinigen und die Innereien entfernen.

2. Flache diagonale Schrägstriche über Kreuz auf der Innenseite der Calamari einschneiden.

3. In ca. 6 cm x 2 cm große Stücke schneiden.

4. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.

5. Die vorbereiteteten Calamari in der Mehlmischung schwenken.

6. Stellen Sie den Temperaturregler des Woks auf die Stufe 8. Ca.1 L Pflanzenöl 4 Minuten erhitzen, dann die Calamari in 3 Portionen knusprigbraten.

7. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit Limetten-Spalten und Korianderblättern servieren.

HINWEIS: Entfernen Sie die Zutaten nach dem Kochen und lassen Sie den Wok wieder aufheizen vor dem Braten der nächsten Portion. Wenn Sie kleine Mengen auf einmal kochen, bleibt die Hitze des Öls konstant.

Ingwer und Koriander Calamari mit Reisnudeln

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

ca. 1 kg Calamari (Tuben)
1 Esslöffel Ingwer aus pürierten
½ Bund Koriander, gut gewaschen
2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
1 Teelöffel (5 ml) Fischsauce
½ Esslöffel (7,5 ml) Sesamöl
1 rote Paprika, in Dreiecke geschnitten
1 Päckchen Mini-Maiskolben, halbiert
ca. 225 g frische Reisnudeln (in 1 cm große Stücke geschnitten)
½ Bund Thai Basilikum

Zubereitung:

1. Die Calamari Tuben öffnen, reinigen und den Schulp aus dem Körper ziehen.
2. Flache diagonale Schrägstriche über Kreuz auf der Innenseite der Calamari einschneiden. Dann in kleine Dreiecke schneiden.
3. Den Ingwer, Koriander und 1 Esslöffel Erdnussöl in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten.
4. Die Calamari mit dieser Paste marinieren und Fischsauce hinzufügen. Diese Mischung kann sofort verarbeitet werden oder bis zu 24 Stunden mariniert werden.
5. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Das restliche Öl und die marinierten Calamari in den Wok geben, ca. 2 Minuten kochen, die restlichen Zutaten hinzufügen und kochen, bis die Nudeln erhitzt sind.
6. Sesamöl und Basilikumblätter vor dem Servieren unterrühren.

Mit gedünsteten Jasminreis servieren.

Garnelen-Zuckerschoten-Pfanne mit Austernsauce

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

1 Esslöffel (15 ml) Erdnussöl
1 mittelgroße Karotte geschält, fein geschnitten
ca.150 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 Teelöffel geriebener Ingwer
32 mittlere Garnelen, geschält und entdarmt
2 Esslöffel (30 ml) Austernsauce
1 Tasse Frühlingszwiebeln in 3 cm große Stücke geschnitten

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl erhitzen und unter Rühren Karotten und Zuckerschoten anbraten. Etwa 3 Minuten braten und dann herausnehmen.
2. Knoblauch und Ingwer in den Wok hinzufügen und eine Minute anbraten dann Garnelen hinzufügen. Kochen bis die Garnelen erhitzt sind.
3. Das Gemüse zurück in den Wok geben, Austernsauce und Frühlingszwiebeln hinzufügen, und kochen bis Garnelen mit Sauce überzogen sind.

Mit gekochtem Reis servieren.

Sautierte Garnelen

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

32 mittlere Garnelen, geschält und entdarmt
1 Teelöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 kleine Thai Chili, entkernt, fein geschnitten
2 Esslöffel (30 ml) leichtes Olivenöl
1 kleine braune Zwiebel, gewürfelt
1 Tasse (125 ml) crunchy Erdnussbutter
½ Tasse (125 ml) Kokosmilch
2 Teelöffel (10 ml) Sojasauce
1 Esslöffel (15 ml) Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Garnelen mit den gemahlenen Gewürzen, Knoblauch und Chili vermischen.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl erhitzen, dann die Garnelen ca. 2 Minuten darin anbraten. Herausnehmen.
3. Zwiebel in den Wok geben und unter Rühren braten bis diese weich ist. Erdnussbutter, Kokosmilch und Soja Sauce hinzufügen und zum Kochen bringen, dann die Garnelen und Zitronensaft hinzufügen. Weiter kochen bis die Garnelen erhitzt sind.

Mit gedünsteten Jasminreis servieren.

Gebratene Meeresfrüchte mit Reisnudeln

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

1 Esslöffel (15 ml) Erdnussöl
1 Esslöffel Ingwer, gestiftelt
1 Knoblauchzehe gehackt
ca. 500 g gemischte Meeresfrüchte (Marinara-Mix)
2 Esslöffel (30 ml) helle Sojasoße
1 Tasse Hühnerbrühe
ca. 225 g frische Reisnudeln, in Scheiben geschnitten
ca. 250 g Maiskölbchen aus der Dose

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Erst Öl, dann Knoblauch und Ingwer hineingeben und 2 Minuten oder bis der Ingwer duftet braten.
2. Meeresfrüchte hineinegeben und ein paar Minuten rühren, um die Aromen durchziehen zu lassen. Sojasoße und Hühnerbrühe hinzufügen, dann die Mischung zum Kochen bringen.
3. Nudeln und Mais hinzufügen und umrühren Sie durchgewärmt sind.

Mit in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

Singapur Hokkien Nudeln

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
1 Teelöffel zerdrückten Knoblauch
½ Teelöffel getrocknete Chilischote
2 Eier, leicht geschlagen
1 Esslöffel Currypulver
ca.100 g Schweinefleisch, fein geschnitten
ca. 225 g Garnelen, geschält halbiert
1 rote Paprika, fein geschnitten
1 mittelgroße Karotte, fein geschnitten
ca. 450 g Hokkien Nudeln

Sauce:
½ Tasse (125 ml) Hühnerbrühe
1 Esslöffel (15 ml) süßer Sojasauce
1 Esslöffel (15 ml) helle Sojasoße

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Erst Öl, dann Knoblauch und Chili hineinfügen. Unter Rühren ca. 1 Minute braten, Eier hinzufügen und weiter rühren bis die Eier durch sind.
2. Currypulver, Garnelen, Schweinefleisch, Paprika, Karotte hinzufügen und ca. 2 Minuten weiter kochen. Dann die Nudeln und Sauce hinzufügen und weterrühren, bis Nudeln erwärmt sind.

Mit gerösteten Sesamkörnern servieren.

Indisches Auberginen-Curry

Ergibt 6 Portionen

Zutaten:

12 kleine Auberginen (Japanisch), gewürfelt
2 Esslöffel Madras Curry
1 Teelöffel Meersalz
2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 Teelöffel Knoblauch, gepresst
1 Teelöffel Ingwer, fein gehackt
1 Esslöffel (15 ml) Fischsauce
2 Tomaten, gewürfelt
ca.180 ml Joghurt

Zubereitung:

1. Auberginen mit der Hälfte des Currypulver und Meersalz vermischen. Die Mischung 20 Minuten zihen lassen, danach in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl, Zwiebel, Currypulver, Knoblauch und Ingwer in den Wok geben und 2 Minuten anbraten. Die abgetropften Auberginen hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis diese gut gebräunt sind.
3. Fischsauce und Tomaten hinzufügen, die Hitzezufuhr des Woks auf Stufe 6 reduzieren. Kochen, bis die Auberginenstückchen weich sind. Joghurt hineinrühren, aber nicht aufkochen. (Sonst trennt sich der Joghurt.)

Mit gedünstetem Basmatireis servieren.

GASTROBACK GmbH

Gewerbestraße 20 · 21279 Hollenstedt / Germany

Telefon +49 (0)41 65/22 25-0 · Telefax +49 (0)41 65/22 25-29

info@gastroback.de · www.gastroback.de

20131025